想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

谁是观自在菩萨
◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂
一九七○年十一月十五日
我们现在开始坐禅，就是观一观你自在不自在？
你若自在了，那你就能照见五蕴皆空，也就是行深般若波罗蜜了！
● 人人都要观自在

南无观世音菩萨！“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”。今天是我们冬天坐禅班开始的一天，《妙法莲华经》已经在礼拜二讲圆满，已结经了。今天在这个坐禅班开始的这一天，我在《心经》上提出来几句讲一讲，这几句是什么呢？就讲观世音菩萨。观世音菩萨证得耳根圆通，怎么样证得耳根圆通呢？他就能“反闻闻自性，性成无上道”。因为他能反闻闻自性，所以他才自在，才得到这观自在。

所谓自在就是一种无人、无我、无众生、无寿者的境界。那么说自在，在什么地方？在什么地方不自在？在圣人的地位上就是自在，在凡夫的地位上就不自在。为什么在圣人的地位上就会自在？因为圣人是无人相、无我相、无众生相、无寿者相，所以他能得到自在。凡夫为什么没有自在？因为凡夫又有人相、又有我相、又有众生相，寿者相那更不用提了。学佛法的人学来学去，也是有人相，也是有我相，也是有众生相，也是有寿者相。因为这四相不能空，所以始终得不到自在，你想要自在，一定要扫三心，非四相。所谓扫三心，“过去心不可得”，为什么不可得呢？已经过去了。过去就过去了，所以过去心不可得。“现在心不可得”，为什么不可得呢？说我现在就在这儿呢！可是现在你说这个是现在，这个又过去了。这个现在不存在，现在也是虚妄的。“未来心不可得”，怎么说未来心不可得？还没有来嘛！没有来你想他干什么？所以这三心了不可得。

你能三心不可得，空四相，就是观自在菩萨。我们现在打禅七做什么呢？就是要观自在呀！人人都要观自在，说观世音菩萨是观自在菩萨，那是在《心经》上说的，不是的！你谁自在了谁就是观自在；你谁不自在，谁就不是观自在！这观自在菩萨，没有一定的名。所谓一切众生都是观自在，我们现在开始坐禅，就是观一观你自在不自在？你若自在了，那你就能照见五蕴皆空，也就是行深般若波罗蜜了！行深般若波罗蜜，才能照见五蕴皆空；你照见五蕴皆空，这才是行深般若波罗蜜。你能这样子了，才能度一切苦厄，一切苦都了了，所以得到自在了。
● 老老实实观自在！

那么不但观世音菩萨和我们是一个，十方诸佛、十方菩萨和我们都是一个的。不过，菩萨和我们是一个，可是我们呢，没有和菩萨一个！这个话怎么说？这也就好像那个穷子，在《法华经》上你们都记得有一个穷子，那个穷子孩子，他的父亲非常有钱，但是他跑到外边去了，把自己的父亲也忘了，所以虽然他父亲找着他，他也不知道这个大富长者就是他父亲。为什么？因为他离他父亲太久，跑得太远了。人家要远离颠倒梦想，他要远离父母，到外国去做一个乞食的人。我们不能和佛菩萨合二为一，也就好像这个道理一样——我们跑到外边不认识父亲、母亲了！因为我们和佛菩萨都是一家人来着，所以才说一切众生皆有佛性，皆堪作佛。那么我们现在跑到外边去做穷孩子，把自己本有的家也就忘了，把自己的父母也都不记得了。

我们的法身父母就是十方诸佛菩萨，我们现在坐禅做什么呢？就是想要苦海无边回头是岸，要回过头来，找着我们那个法身的父母，所以才成立这个九十八天的坐禅班。可是这个坐禅班在西方人根本就是见所未见，闻所未闻，所谓几千年来，就没有这样子的认真修行，老老实实的要做观自在菩萨！
● 不怕辛苦观自在

你要是在这九十八天的期间，不怕这种的辛苦——早晨从三点钟就起身，晚间到十二点钟才休息，每一天坐禅用功二十一个钟头。白天晚间共二十四个钟头，我们用了二十一个钟头坐禅，中间就剩三个钟头，可以随便休息。

在今年更值得我欢喜的一件事，就是这几位美国的比丘、比丘尼，都发心常坐不卧，常常在禅堂里来用功修行，就是晚间三个钟头睡觉的时间，也不回到房里头去睡觉，还是在禅堂里用功打坐。在过去我参加打禅七的时候，每一分钟我也是不空放过去。所以在香港，那位很长胡子的长老——明观和尚，他对你们讲，说是我和他在一起，坐了七七四十九天。其实不是七七四十九天，我记得那是十个禅七，七十天。那么他是个老修行，我是个老不修行，那么我这个老不修行和这个老修行，就来“坐”一个比赛，可是老不修行和这个老修行一比赛，也是一样的，没有被他战败了。所以他对你们说和我白天晚间坐了七七四十九天，本来我忘了，就说这是假的。可是过了一个时候，我一想，是有这么回事！所以我又说是真的。那么果修就说：“这个无有定法，哦，我现在明白了！”你现在明白是个皮毛，那么内容真实的意思你若明白，那才真是观自在菩萨了。
● 度一切苦厄观自在

那么我们在这个禅七的开始，人人都应该观自在菩萨，人人都是观自在菩萨，人人都应该行深般若波罗蜜多时，人人也都应该照见五蕴皆空，你应该把色受想行识这五蕴都照破了它，照空了它，照化了它！把它空无所空，连个空也没有了，所空具无，连那个人空所空都没有了，这时候湛然常寂。湛然常寂，这也就是度一切苦厄，没有苦了，没有苦这就可以得到自在。

因为你们西方人对自在的定义大约还没有明白，所以也不知道什么是自在。我今天给你们大概

讲一讲这个自在，就是无人相。这不是说在吃东西的时候无人相：“你不要吃，你的东西都给我吃。”说这是无人相了，不是这个！

在做工作的时候，不是说佛经上讲做工作无我相：“这个做工的时候是应该没有我，若有我，我这一做工是很辛苦的，所以要无我相，你们做工去，我不要做！”这个又是错了。也不是说在斗争的时候要没有众生相，说：“我斗争你们就是没有斗争你们，因为没有众生相嘛！我有什么可斗争的呢！”这又是错了。在这个吃肉的时候，说：“这个肉应该吃的，为什么？因为没有众生相嘛！我若不吃这个肉，它活得很长的年龄，这不是寿者相了嘛！”这又是错了。所谓无人相，是要你心里没有人见、我见，没有众生见，没有寿者见。没有这个见才没有这个相，所以在没有四相的这时候，也没有我执了，也没有法执了。连我执、法执都空了，你想不自在也不可能了，一定会自在！为什么？你既然没有人、我、众生、寿者，也没有一个我执，也没有法执，这就真正自在，也是真正逍遥、真正快乐，也是真正得到真智慧了。

不愿意开悟，就不要守规矩

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十五日

在这个坐禅班的期间，任何人也不要讲话，自己照顾自己的话头，自己用自己的功，谁和谁也不说话，谁和谁也不要打招呼。

● 请你吃开悟的斋

那么在我们这个九十八天的坐禅班开始，我们出家人每一天必须要有一个人轮着当执，负责开静、止静，这是维那的责任。还有一个悦众，帮着这个维那做事情；再要有一个当执，这个当执就是到厨房去做茶。我们每天要喝三次茶，或者四次都可以的，这看人的情形，没有定法的！因为用功会有一股火气，这火气一上来了，一定要喝茶。

这喝茶，你不要故意把茶杯打烂了，你以为虚老把茶杯打烂了就开悟，若你故意把茶杯打烂了，那你永远都不会开悟的。为什么？你这种是想打烂的，那事就不妙了；你不想打烂而打烂，那才是妙的！所以在这个坐禅班的期间，任何人也不要讲话，自己照顾自己的话头，自己用自己的功，谁和谁也不说话，谁和谁也不要打招呼，因为无人无我。谁来他就来，走他就走。和你认识的，你也不要理他；不认识的，你更不要理他。这要一心，专心致志来用功，在这九十八天一定要得到好处。谁要得不到好处，我就罚他跪一百天。为什么？把时间都给我混过去了！那么再要跪着忏悔一百天，这一百天要是开悟了，得到好处了，那不但不要罚跪，而且我还请你吃开悟的斋，你想吃什么就有什么，一定有百味饮食，天厨妙供，禅悦酥陀都有的。那时候，你是佛教最光荣的一份子。

所以个个都要守规矩，你若有一点不守规矩，就不会开悟的！因此你若不愿意开悟，那你就不要守规矩。可是坐完了这九十八天，那一百天是在佛前跪着呢！不准垫cushion（坐垫），也不准.....什么都不准垫的，就在楼板上跪一百天！谁若不怕，就不要守规矩。说：“这么厉害，恐怕我不行吧！不行，我这就走了吧！”那就快点走，不要等着完了后悔，你这是最聪明的办法！所以应该走的就早一点走，不应该走的、不愿意走的就可以试一试看。

● 开示悟入佛之知见

在这个坐禅班的时候，在礼拜天还是十二点半到两点半间有一次开示。每天晚间，六点半到七点半或者到八点，这个时候也有一次开示。所以礼拜天就有两次开示，平时就只有一次开示。所谓开示就讲这个你想要开悟的，或者你听到一点点，或者听到一句话，啊，你就开悟了！这个就叫开示──开示悟入佛之知见。

我们这个禅七是无相的，人人都要找本来的面目，我们要做一个无拘无束、无挂无碍的样子。走路不要太快了，因为人多地方小，太快了跑不开。也不要太慢了，太慢好像没有走，就很容易走走路就睡着跌倒了，所以也不可以慢。我们平时走路、跑香的时候，睁开眼睛，不过不要往前面看，要往脚下看，迈步的时候，不要踩到人脚上。人多呢，就稍微走慢一点；人少的时候，可以稍微走快一点。但是走时，我们的手绝对不可以放掌，因为这样子就不是无拘无束，这已经有拘束。但是绕佛的时候，就要放掌；那么我们现在是参禅行香，就不需要。

● 行住坐卧都是念佛是谁

还有，不知道是什么宗、什么派的，我不认识他们，因为我所知道的人很少，所以对他们这种高深莫测的境界，我不了解。什么境界呢？就是对着座位那地方打问讯。我不知道这有什么用处？或者有用处，但是我不知道。现在你们如果愿意打问讯，可以对着佛打问讯，不要对着座位打问讯。你若说是座位这个地方有佛，那么那个地方没有佛？这边有，后边有没有？左边有没有？右边有没有？如果你说哪儿都有，所以你就应该这样打问讯，这个样子来做，这未免头会晕了。所以我认为不要打问讯，不要尽做这些个皮毛的工作──对这个座位打问讯，转过来又打个问讯。这个一点意思都没有，一点益处也没有，所以我们不这样做！

你一合掌、一打个问讯，这已经就打个妄想：“啊，我要打问讯！”那么你这一打妄想，你用功就忘了。你单单参“念佛是谁”，行住坐卧都是念佛是谁，不打其他的妄想。要无人无我，“终日吃饭未吃一粒米”，我虽然吃饭，不知道吃没吃？我连一粒米也没吃。“终日穿衣未穿一缕纱”，这都什么都忘了！你把一切都忘了，一心去用功，不要做一些个皮毛的工作。

方才我说，他那种的境界或者太深，我因为知道我太浅，太浅的人，就不要做太深的工作。所

以我们就自己修自己的功，不要说坐那个地方没有佛，就是有佛来了，我这一刀把这佛斩了！这样子，佛也不管，佛来佛斩，魔来魔斩。魔来了我要杀他，佛来我一样要杀他。为什么？就因为我要找自己的本来佛，外边来的呢，都不是的！所以，这一点各位要特别注意。

再者，就拿着这个打问讯来讲，因为我这个人很浅显的，见着不深，就跟你们讲个浅的道理。譬如你向这个座垫打问讯，因为这有个佛，那么后边这个佛，你没有给打问讯。虽然佛不妒忌，但是他："咦，怎么不恭敬我呢？"你向后边一打问讯，左边、右边他也不管你了："你开不开悟我不管，你没有向我打问讯！"那么这个麻烦就多了，不但那个佛不加被你，这些佛都觉得你不太平等了，对佛不平等恭敬。所以我认为，在我们这个无宗无派，我们也不是临济宗，也不是曹洞宗，也不是云门，也不是法眼，也不是沩仰，我们这是整个的！好像整张桌子这全体大用的，不是单单这么一个角落的。所以我们所行所作很自然的，没有一点造作。

不愿意开悟，就不要守规矩

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十五日

在这个坐禅班的期间，任何人也不要讲话，自己照顾自己的话头，自己用自己的功，谁和谁也不说话，谁和谁也不要打招呼。

● 请你吃开悟的斋

那么在我们这个九十八天的坐禅班开始，我们出家人每一天必须要有一个人轮着当执，负责开静、止静，这是维那的责任。还有一个悦众，帮着这个维那做事情；再要有一个当执，这个当执就是到厨房去做茶。我们每天要喝三次茶，或者四次都可以的，这看人的情形，没有定法的！因为用功会有一股火气，这火气一上来了，一定要喝茶。

这喝茶，你不要故意把茶杯打烂了，你以为虚老把茶杯打烂了就开悟，若你故意把茶杯打烂了，那你永远都不会开悟的。为什么？你这种是想打烂的，那事就不妙了；你不想打烂而打烂，那才是妙的！所以在这个坐禅班的期间，任何人也不要讲话，自己照顾自己的话头，自己用自己的功，谁和谁也不说话，谁和谁也不要打招呼，因为无人无我。谁来他就来，走他就走。和你认识的，你也不要理他；不认识的，你更不要理他。这要一心，专心致志来用功，在这九十八天一定要得到好处。谁要得不到好处，我就罚他跪一百天。为什么？把时间都给我混过去了！那么再要跪着忏悔一百天，这一百天要是开悟了，得到好处了，那不但不要罚跪，而且我还请你吃开悟的斋，你想吃什么就有什么，一定有百味饮食，天厨妙供，禅悦酥陀都有的。那时候，你是佛教最光荣的一份子。

所以个个都要守规矩，你若有一点不守规矩，就不会开悟的！因此你若不愿意开悟，那你就不要守规矩。可是坐完了这九十八天，那一百天是在佛前跪着呢！不准垫cushion（坐垫），也不准……什么都不准垫的，就在楼板上跪一百天！谁若不怕，就不要守规矩。说："这么厉害，恐怕我不行吧！不行，我这就走了吧！"那就快点走，不要等着完了后悔，你这是最聪明的办法！所以应该走的就早一点走，不应该走的、不愿意走的就可以试一试看。

● 开示悟入佛之知见

在这个坐禅班的时候，在礼拜天还是十二点半到两点半间有一次开示。每天晚间，六点半到七点半或者到八点，这个时候也有一次开示。所以礼拜天就有两次开示，平时就只有一次开示。所谓开示就讲这个你想要开悟的，或者你听到一点点，或者听到一句话，啊，你就开悟了！这个就叫开示──开示悟入佛之知见。

我们这个禅七是无相的，人人都要找本来的面目，我们要做一个无拘无束、无挂无碍的样子。走路不要太快了，因为人多地方小，太快了跑不开。也不要太慢了，太慢好像没有走，就很容易走走路就睡着跌倒了，所以也不可以慢。我们平时走路、跑香的时候，睁开眼睛，不过不要往前面看，要往脚下看，迈步的时候，不要踩到人脚上。人多呢，就稍微走慢一点；人少的时候，可以稍微走快一点。但是走时，我们的手绝对不可以放掌，因为这样子就不是无拘无束，这已经有拘束。但是绕佛的时候，就要放掌；那么我们现在是参禅行香，就不需要。

● 行住坐卧都是念佛是谁

还有，不知道是什么宗、什么派的，我不认识他们，因为我所知道的人很少，所以对他们这种高深莫测的境界，我不了解。什么境界呢？就是对着座位那地方打问讯。我不知道这有什么用处？或者有用处，但是我不知道。现在你们如果愿意打问讯，可以对着佛打问讯，不要对着座位打问讯。你若说是座位这个地方有佛，那么那个地方没有佛？这边有，后边有没有？左边有没有？右边有没有？如果你说哪儿都有，所以你就应该这样打问讯，这个样子来做，这未免头会晕了。所以我认为不要打问讯，不要尽做这些个皮毛的工作──对这个座位打问讯，转过来又打个问讯。这个一点意思都没有，一点益处也没有，所以我们不这样做！

你一合掌、一打个问讯，这已经就打个妄想："啊，我要打问讯！"那么你这一打妄想，你用功就忘了。你单单参"念佛是谁"，行住坐卧都是念佛是谁，不打其他的妄想。要无人无我，"终日吃饭未吃一粒米"，我虽然吃饭，不知道吃没吃？我连一粒米也没吃。"终日穿衣未穿一缕纱"，这都什么都忘了！你把一切都忘了，一心去用功，不要做一些个皮毛的工作。

方才我说，他那种的境界或者太深，我因为知道我太浅，太浅的人，就不要做太深的工作。所以我们就自己修自己的功，不要说坐那个地方没有佛，就是有佛来了，我这一刀把这佛斩了！

这样子，佛也不管，佛来佛斩，魔来魔斩。魔来了我要杀他，佛来我一样要杀他。为什么？就因为我要找自己的本来佛，外边来的呢，都不是的！所以，这一点各位要特别注意。

再者，就拿着这个打问讯来讲，因为我这个人很浅显的，见着不深，就跟你们讲个浅的道理。譬如你向这个座垫打问讯，因为这有个佛，那么后边这个佛，你没有给打问讯。虽然佛不妒忌，但是他："咦，怎么不恭敬我呢？"你向后边一打问讯，左边、右边他也不管你了："你开不开悟我不管，你没有向我打问讯！"那么这个麻烦就多了，不但那个佛不加被你，这些佛都觉得你不太平等了，对佛不平等恭敬。所以我认为，在我们这个无宗无派，我们也不是临济宗，也不是曹洞宗，也不是云门，也不是法眼，也不是沩仰，我们这是整个的！好像整张桌子这全体大用的，不是单单这么一个角落的。所以我们所行所作很自然的，没有一点造作。

大冶洪炉选佛场

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十五日

我们现在大家聚会到一起，好像考状元一样。

啊，比状元更伟大，我们现在是考佛呢！

● 各位都是善知识

各位善知识！为什么称你们各位都是善知识呢？如果你不是善知识，就不会到这般若堂里边来。禅堂又叫般若堂，般若是梵语，翻译过来意思就是智慧，所以各位都是有大智慧的善知识，才能到这个智慧的堂里边来。为什么你们会有大的智慧？因为你们在往昔都种下很多的善根，也就是种下很多的菩提种子，也就是在过去生中曾经供养佛、供养法、供养僧，所以今天这个因缘成熟了，才能参加这个坐禅班。这不是一个小的因，这是一个大的因缘，也就是了生脱死的一个因缘，也就是成佛的一个因缘，所以我才普遍地称你们各位都是善知识。

"善知识"，要知识这个善，不要知识这个恶的，若知识这个恶的就变成一个恶知识了。"恶知识"是什么样子？就是邪知邪见的。"善知识"是什么样子？就是正知正见，他所行是合乎佛法的，他所修也是依照佛法修行，一举一动都是与佛法相应。

● 不要怕苦，不要怕难！

那么现在大家聚会到这一个般若堂里边，都是想要开大智慧，得到一种真正的明白，真正的觉悟。这真正的明白觉悟，是由一点一点修行而成的，你不要怕苦，不要怕难！坐在这个地方，腿痛一痛，不要管它，我要了生死！我们一定要有一种大无畏的精神，什么我也不怕，不要说它痛，就是死了，我也是要坐禅，我也是要修行！不是说，见到硬的东西就往回跑了。所以这个腿痛，不要管它，你就认为好像先前我用香板打你是一样的。虽然我没有用力打，是轻轻打，你怎么知道我不会用力打呢？如果我一用力打，那你也一样要忍着，和这个腿痛是一样的。

那么腿痛你要忍，腰痛更要忍，你这个想睡觉也要忍。怎么忍呢？想要睡觉，可以把眼睛睁开来参禅，不要因为想要睡觉，就一定要闭上眼睛。要反对这种痛苦："它痛苦吗？啊，我越苦越好，越痛越好！你越想睡觉吗？啊，我越要参禅！"你参到阳气具足了，那个睡魔就跑。你如果不和睡魔来作战的话，就承认自己打败战了，那永远都是在这个睡觉的里边来生存着。我们现在要得到真明白，所以少睡一点觉，不是说像某某叫人尽学愚痴就好了，不要学有智慧。我们这是绝对不可以学愚痴的，绝对是要开智慧的，绝对要返本还原，认识我们自己的本来面目。

我们本来的面目是什么样子呢？本来的面目是和佛无二无别的。但是因为我们没有智慧，所以就离着本来面目越跑越远，不知道认识我们本来的面目。所以就颠颠倒倒，醉生梦死，本来就像喝醉酒了，本来就像做梦了，可是还想要醉中的醉，梦中的梦，所以这就是颠倒中的颠倒！也就是两种的颠倒，本来就是醉生梦死，还在这个醉生梦死里边，再更深一层醉生梦死，所以这是太可怜了！为什么这样子呢？就因为我们没有遇着善知识，指示我们回家的道路，找着本来面目这个道路。

● 十方同聚会　皆共学无为　此是选佛场

心空及第归那么现在我们很多善知识都遇到一起了，大家共同向本来面目这条路上走，所以才说"十方同聚会"，我们这些来自十方的人聚会到一起。"皆共学无为"，都是学这个无为法。"此是选佛场"，这个般若堂又叫选佛场，谁能无人无我了，谁就可以被选上；谁要是还没有放下，谁就选不上，所以才说"心空及第归"，谁要是能心?边空了，就好像中状元。三元及第，全国这一些文人聚会到一起来考试，考到第一名，这叫状元。我们现在大家聚会到一起，也是好像考状元一样。啊，比状元更伟大，我们现在是考佛呢！

说是佛，究竟是怎么回事，我还不知道，我也不想考了！佛，你不想考，在人之中你是不是要做一个伟人呢？啊，要做一个大英雄、大豪杰、大丈夫！如果你想有这个希望，那也可以，在这地方也就是选大英雄的地方，那个大英雄也就是大觉，大觉也就是佛，所以没有两样。因为佛你不认识，这个大英雄你一定知道，这是大无畏的英雄。

所以，先要不怕打。那么有不怕打这种的思想，这也就可以说是无人无我了；要有我就怕打，要有我也就怕痛；要没有我就不怕痛了。说"那我在这个地方，怎么说没有我呢？"那你在这个地方，谁不在这个地方呢？不在这个地方，又是谁呢？没有一个在，也没有一个不在，所以叫无我。因为没有在，所以就没有我；你若有在，就有我。你有在，应该要自在，不应该要我在；那个自在，就应该没有我。你若有我，就不自在，因为有我就有很多麻烦，这个麻烦是一言难尽的。睡的觉不够，觉得不舒服；吃的东西少，觉得肚皮又不答应了，它又反对了；穿的

衣服少，这个身体又觉得冻了。这都是为什么呢？就因为有了我。

说“那我可想没有我，但是这怎么办呢？”那就在禅堂坐禅，坐来坐去就坐到无我的那种境界上了，就可以得到“无人无我观自在”，也无人也无我，那观自在了！“非空非色见如来”，也不是空也不是色，就在这个时候，你就可以知道如来的法身，也就是知道你本来的面目。

- 参禅就是持戒

那么这件事情不是容易做得到的，所以要忍，要忍痛、要忍苦，要忍一切的困难。你打破一切的困难、一切的痛苦，那就得到快乐。无论做一件什么事，一开始都是不容易的，你能把这个不容易过去，就是容易了。所以我们坐禅，虽然是不做其他的工作，可是时间久了，就觉得很不舒服。你在这个时候，要是会用这个忍，不论怎样不舒服，也能忍得住，不被这种境界摇动你的心，那也就是有少份的定力了。有少份的定力，就会生出少份的慧力。

有的人想要受戒，我们现在这儿坐禅这就是受戒。受什么戒啊？受苦戒！受什么戒啊？受痛戒！你坐这个地方一心参禅，参这个“念佛是谁”，抱住这个话头，绵绵不断，密密不忘，总是“念佛是谁”，参！这时候你自己说你有没有罪过？你是不是造了很多业？在这参禅，造了很多罪过？你在这参禅，会不会去杀人？会不会打着杀人的妄想？“啊，某某人对我最不好了，我一定要把他杀了！”你会不会参这个杀人的禅？不会的。你在这参禅，会不会想去偷东西？不会的。那么你不杀人、不偷东西，这就持戒了嘛！在这参禅就是持戒，这叫不持之持，不用持戒自然就持戒了，所以就会生出定力。

如果你不参禅，尽打其他的妄想，或者杀生、或者偷盗、或者邪淫、或者妄语、或者饮酒，什么都做出来。这就因为一念之差，所以就做了很多罪过的事情。在这参禅呢，这一些个问题都解决了，所以这叫不持戒而持戒。不持戒而持戒，你就不定而定，虽然你觉得痛，但是你忍着一点，这也就生出定力了。生出定力就会生出慧力来，所以在这参禅，就是勤修戒定慧了！勤修戒定慧，也就是息灭贪瞋痴！啊，我要修行了，也不生贪心了！我修行，有人打我，我像没有那么回事，也不生瞋心了！修行啊，在这参禅也没有愚痴的心了！没有那个狂心野性，你说这岂不是最大的好处呢？所以，这个参禅就是具足一切法，一切法都在这参禅?头包括着。

- 炼成金刚不坏身

但是我们参禅是要越参越开悟，越参越聪明，越有智慧，不是参那个死禅，就是愚痴、愚痴、愚痴、愚痴、愚痴，越参越愚痴！那样就是参死禅，就是什么也不懂。这和什么同一个样子呢？就和吃迷魂药那个样子是一样的，迷迷糊糊的也不知东南西北—这是白天？是晚间呢？拿着太阳看着是月亮，看着月亮又说是太阳。你说这岂不是颠倒吗？这就是这种最愚痴的人的行为。

所以我们现在都要学有智慧，学有智慧就先要受一点苦，在这里炼一炼，用火来烧一烧。你说你是块金子，这要用火来烧一烧才知道是真的、假的？若不是金子呢？就烧没有了。若是金子呢！真金不怕红炉火，那真的金子，你怎么样烧，它还是一两或者ten ounces（十盎司），不会减少的。那假的呢，本来是ten ounce，一烧的时候，one ounce（一盎司）！所以，我们现在就是在这个炉里头炼。炼什么呢？炼成金刚不坏身。你金刚不坏身炼成了，无论是原子弹、氢气弹，什么弹都不怕了。为什么你不怕呢？因为你不坏嘛！没有任何的东西可以破坏你这种的金刚不坏身！但是要先受一点苦。

- 若要人不死，须做活死人

有的人说：“这个苦啊，我真受不了！太苦了，也太痛了！”谁知道它苦？谁知道它痛？说：“我知道苦，我知道痛。”你又是谁？说：“就是我这个身体。”哦，你这个身体就是你？你若死了，你这个身体还在这个地方吗？怎么就打它也不知道痛的？骂它它也能忍的，怎么样子苦它也能受了。那时候怎么又没有这些问题了？说：“那是因为死了，所以什么问题都没有了。”那么你现在也可以就像死了一样。

“若要人不死，须做活死人”，你要想你不死吗？你先要试试看！说：“这是自杀。”不是的，你能看着好像死了一样，也就不争了，也不贪、不瞋、不痴了。为什么你有贪瞋痴？就你没有把它看着像死了。你若死了，你就贪什么？瞋什么？痴什么？所以现在我们虽然没有死，就准备像死那个样子，就没有争心，没有贪心了，也没有瞋心，也没有痴心了！啊，和谁去贪瞋痴呢？

那么这是一个方法，不是真叫你死，你不必害怕。说：“那学参禅，原来就是死，像死了似的！”你要“像”死不是“真”死，所以我方才没说嘛！你要想了生死，就先试试做一个活死人。啊，不要想那么多了，就是在这能忍着，能打坐！日本人叫 za-zen（音：打禅）。

那么，这头一天相信还没有那么多苦，第二天、第三天、第四天、第五天、第六天，那时候就多少有一点苦。不过你要是过了三、四个七就苦而不苦了，那时候就觉得：“哦，有点意思了！”我们在这个国家，去年头一次打禅七，果詹说根本就不是打禅七，他说是不知是时间少，或者是是讲话讲的多，或者是吃的少，或者是睡的多了；总之，不知道是什么原因，他就说不像个打禅七的样子。

那么我们今年绝对像个打禅七的样子！打禅七，三点钟就起来，晚间十二点钟休息。那么这种的打禅七，有人受不了了，恐怕有的或者会打跑了，要回家去找爸爸妈妈。那么世间的事情就

是这样子，你太过了，他也受不了；不及的，他也受不了。啊，入了睡觉三昧了！那么睡觉，能常常入睡觉三昧也不错的。

本来我想和你们一起坐禅，但是我还有很多的事情：要研究《华严经》，准备将来在开演华严法会的时候，好能勉强讲一讲。因为要从头到尾看它几遍，那个意思就可以记得，所以在讲的时候，就不要本子也可以讲的。这并不是我记忆力好，就是因为我肯用功！又因为我过去打过几百个禅七，都是这么苦一日、苦二日、苦三日、苦四日的。所以现在虽然我不常常在这儿陪着你们打坐，但我这个心时时都没有离开你们各位！

只要你能忍，苦一点，我保证你们会得到这个甘露法水。若想吃这种东西，就要先不怕苦；若不想吃苦哪！那也就不需要讲了。我又有一个宗旨，因为我以前受的苦那么多，我现在做你们的师父，所以叫你们这些个徒弟也一定要受一点苦的。不然我白受那么多苦，你们现在不受苦，就得到甘露了，那是你们太便宜了！所以现在要先给你们一点苦吃。也可以说不是我给你们的这个苦，是你们自己愿意受这个苦，因为如果你们不愿意受，我绝对不勉强你，使你们受苦！

菩提道场出圣人

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十六日

究竟谁是这个圣人呢？谁若不怕苦，谁就是！

● 是真精进，是名真法供养

我们三个礼拜以后，有一个新的菩提道场，在那个道场会造就出很多佛教的圣人来！为什么我们可以有这个道场呢？因为我们中美佛教总会和佛教讲堂、金刚菩提海杂志社中有很多真正发菩提心的人，所以才能感应出来这个真正的道场！这个道场，在美国佛教可以说是一个也不太大、也不太小的地方！

为什么我们能把这一个很大的楼房买妥了？这就是十方诸佛菩萨的感应，也是你们各位每天念〈大悲咒〉的感应，也是现在来参加打禅七这些个人的感应。这些个人没有多少人，为什么说这些个人也有感应呢？这不必多，好的一个也不少；不好的呢，一万个也不多！那么因为我们这有真正修道的人，早晨三点钟就起来，晚间十二点钟才休息，这样子发这种大精进心、大勇猛心，这叫真正发大菩提心！这在《法华经》上正是说“是真精进，是名真法供养”，我们虽然没有把我们这个身体烧了来供佛，但是不怕辛苦来用功修行，这也等于用身体来供佛一样。而且我们这是一方面来供佛，一方面又是自己能以明心见性，能以真正认识自己了！

因为有真心修道的人，所以我们这个道场一定会给预备好了的，在几十年以前就造这栋楼房，预备给我们这些真正修行的人到那儿去用功修行。在这个禅七没有开始以前，我们就想买这栋楼房，买了半年多，甚至于将近一年了，就想要买也没有成功。可是这个冬天坐禅班昨天一开始，今天就成功了，你看这事妙不妙？所以我说这是我们这个坐禅人的感应，这是有点意思了。

● 法财侣地

那么楼房有了，这有一种基础了。修行要“法财侣地”，“法”，你先要明白佛法，怎么样修行。所以我们就讲经说法、说法讲经，就是叫你明白这个法。有法了，又要有“财”，要有钱，来供养佛、供养法、供养僧。所以现在果护发护法心，他不但今生发护法心，他护法我很久很久了，所以你们不要从旁的地方来看，就从去年十二月初八，各个人都发愿，他就先发愿：“无论如何受什么苦，也要跟着这一个很不明白佛法的师父来修行。”你看，这就是多生的这种习气！

但是虽然有多生了，他最初看见我很怕的，啊，就往远的跑！跑来跑去，没有地方跑了，又跑回来了，是不是这样子？这回跑够了，就不愿意跑了。不愿意跑，等我有机会，我要打他一顿，看他跑不跑？前几次他被我骂了几次，没骂跑，等慢慢的打，打他几次看看怎么样？这个是你看他，他能在往昔就发心：我愿意生生世世都要拜这个不太聪明的人做师父。所以令我很感动的，我说：“喔，他现在认识师父了，再不会往远的跑了！那么我就要打了。”打完了，再不跑，打不退，骂不退，那才是佛教的真宝贝。所以你不要笑，谁要真信师父了，就有苦头吃了。现在打这个禅七，也是因为你们对师父有一点信心，叫你们打禅七，就来打禅七。

有了法财，又要有“侣”，这侣就是侣伴，就是大家共同聚会在一起来修行，你也修行这一条路，我也修行这一条路，共同修行，这叫侣伴。那么法也有，财也有，侣伴也有了，你若没有一个地方，也不能修行。说：“我们跑到山上去，不要房子，就在山上打坐修行。”那是临时的，暂时可以，如果天天那样子，下起雨来，你怎么办？说：“我预备一件雨衣，我把头一包，在那个地方也一样可以修行。”但是那你心里就很多妄想了，哎哟，下这么大雨！就妄想很多了，所以要有一个好的地点，保护着你这个身体——这个臭皮囊去修行，所以我们现在于是就找着这么一个圣地。

● 天时不如地利，地利不如人和

那么地方有了，必须要有真正修道的人在这个道场修道，有真正修道人了，这个地方就变成灵地了。所谓人杰地灵，你人若不杰，那地也不灵。释迦牟尼佛在雪山坐了六年，所以世界上的人都知道有雪山。为什么知道有雪山？这是释迦牟尼佛在那儿打坐六年，一天只吃一麻一麦，很苦的。以后他又到了菩提树下，修行证果成佛，所以这些地方都变成圣处了；释迦牟尼佛没

有修行以前，谁也不知道那地方是圣处，谁也不注意那地方，这就叫“人杰地灵”。

那个圣处是藉着人来有的。你若是圣人，你住的地方不是圣处，也是圣处了；你若是凡夫，你住的地方是圣处，也变成不圣处了。所以说“天时不如地利，地利不如人和”，天时，说天时好，不如这个地有利益，地对人是最有利益的。虽然地有利益，你要是人一天到晚都作战，这个地方放五千吨炸药，那个地方放了一万吨炸药，把这个地都给崩了，就没有地利了！这个地，什么东西也不长了。本来那个地方有一些金子，也不知道崩到什么地方去了，找不着了！这个地的利也没有了，所以说地利不如人和。人和，就是人互相不战争，这互相不战争了，这个地利也有利了，那个天时也好了，所以主要是人和。

谈到人和，我们现在在一起修行，这都是要站在一个人和的基础上，不能说跑跑香，后边的人就踢前面那个人一脚，说：“你真讨厌，走得这么慢！”一脚把他踢一个跟斗。那个人回头一看：“你为什么踢我？我拿一把刀把你杀了！”这么样一来，你说这人就不和了。我们现在没有这个问题，没有这些麻烦，这是人和，跑香也跑得很好，坐禅也坐得很不错。

我知道你们这些所来不论是从外边来的人，从里边来的人，都是一心修行的，没有一个人想给其他人麻烦的，所以这很如法；很如法，这道场就成就了。现在果护是一个开始的护法，你们各位都要跟着果护来做护法，自己少用一点钱，省一点钱来护持这个新兴起来的道场。这些个初发菩提心的菩萨戒子，都要你们各位诚心诚意来护持。

● 谁是这个圣人？

我对你们各位的希望是很深、很远的，你们都应该发大菩提心，来做佛教的一个基本人才，为佛教打下基础（foundation）。各位对这一点都要注意的！还有比这个更应该欢喜的事情，什么事情呢？我们这个圣处里边要造出圣人来！这个圣人，不是说在这个世界上剩下的人，也不是说在作战，枪打不死剩下这个人，也不是说这个世界上没有人要的那个剩人。这个圣人，是贤圣的圣人，也就是阿罗汉，也就是菩萨（Bodhisattva），也就是佛。

究竟谁是这个圣人呢？谁若不怕苦，谁就是！谁若怕苦呢？也是。不过要等一等，不是现在是，是将来是。为什么说你是将来是呢？因为我有这个愿力，我说在我的这个法会下的人，也就是皈依这一个不很聪明的师父的人，他一定要成佛；他若不成佛，我就在这等着他！所以我知道将来我一定会等到你成佛。因为这个，所以我敢下决定词说将来也是圣人。我对你们这样期待，可以说是很深很远的，你们不要辜负我对你们这种期待、这种希望。

● 一切法都是佛法

佛法是世间法，也是出世法，出世法不离世间法。所以《六祖坛经》上说：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，犹如求兔角。”本照这几句经文的道理，愿意做出家人，就修法；愿意做在家人，就要护法。那么修法的人也要有，护法的人也要有，在家人就应该护持三宝，出家人就应该实实在在去修行，各人做各人所应做的事情，这就对了。

在我心中没有一个欢喜，也没有一个不欢喜，这就是中道了义，中道法。一切法都是佛法，既然一切法皆是佛法，哪有可以欢喜的？可以不欢喜的？参禅，就要在这个地方用功，没有一个厌憎心，也没有一个欢喜心，平平常常的去用功。就好像水似的，水波不兴，没有波浪了，混浊的东西就都沉底去了；沉底去了，你清净的法身就现出来了！我今天晚间讲这么多法，最后这几句很要紧的，你们要是不忘了它，能依照这个道理去做，你们的智慧大约很快就比我大了。“说的是法，行的是道”，所以我们说法之后，就要行道！

稀有的禅七
◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂
一九七○年十一月十七日
十方诸佛都是从这条路上成就的，
如果你不在这条路里锻炼出来，始终是不会成功的！

● 一分钟也不空过

时间是很快的，我们这个禅七已经过去两天多了，时间是过去了，我们所用的功有没有一点成就，这是各人应该要知道的。这是在美国第一次举行这样的禅七，我相信很多人都不相信我们会有这种的修行，这么努力用功。外边的人认为我们这是讲笑话，或者是发神经病了，才也不睡觉，也不吃那么多东西，每天用二十一个钟头的时间来用功，这是绝对做不到的。外边人的意见是这样。

可是他们认为我们做不到，我们现在就做给他们看一看。等我们做完了，他们知道：“啊，他们是真实的修行，每天都是向前这么精进！”可是等他们知道我们真是用功修行时，他们已经落后了。他们做不到，我们能做到，跑到所有的人的前边，这就做一切人的领导者，领导一切人来用功。那么我们领导一切人用功，自己要先把功用好了，然后才能领导人，所以一分钟也不要空放过去，这么样来用功。

● 如人饮水，冷暖自知

今年，头一次举行这个禅七，能有这么多真心用功的修行人来参加，这是很稀有的。我相信将来再举行禅七的时候，人就会多了。因为人人都知道，要往真的修行才能得到好处；若不往真的修行，就不能得到好处。这修道是一点也不可以懒惰的，你懒惰一点，就不能得到好处。说得到什么好处呢？这种好处说不能尽，是妙不可言的，你用钱没有地方买的，你必须要实实在

在来修行才能得到。

这种好处说不出来的，也想不到的，这在佛教的名词上，就是不可思议的境界。这不可思议的境界是“如人饮水，冷暖自知”，你喝的是热水，你自己知道；你喝的是凉水，你自己知道；旁人不能帮你的忙，也不能知道你所得的好处。所以这一次稀有的禅七，就帮助这一些个稀有的人。在出家人来讲，必须要受过这种的锻炼，打禅七的时候必须要参加，因为这个机会是难得的。甚至于不吃饭可以，不参加这个禅七不可以；天气冻不穿衣服可以，但是不参加这个参禅法门是不可以的。因为十方诸佛都是从这条路上成就的，如果你不在这条路里锻炼出来，始终是不会成功的！

所以有人说怕苦，不参加打禅七，这是一个最大的错误！我们过去生生世世恐怕都没有遇着这种好的机会，所以到现在还是在六道轮回里转，转来转去。我们要是参加过禅七，一定不会颠倒了，一定不会尽打妄想了，一定不会尽生出一些个贪心，也不会有瞋心，也不会有痴心了。也不会有贪财的心，也不会有好色的心，也不会有贪名的心，也不会有贪吃的心，也不会有贪睡的心。你若参过禅，就没有这五欲，为什么？因为你有定力了，把这五欲的境界就都可以变过来，变成不贪名、不贪财、不贪色、不贪吃、不贪睡，什么都不贪了，甚至于作梦都不会有这种欲念！不正当的欲念都没有了，梦里都清净，这是真正得到好处了。

- 作得主

我们人在明白的时候作得主，就好像现在外边有什么境界来了，不被这个境界转。那么明白的时候不被境界转，等你糊涂的时候，又很容易被境界转，这就是你无明现前。若你糊涂的时候不被境界转，就不糊涂了。但是你在睡梦中的时候，又恐怕被境界转了，见到鬼就怕鬼，见到老虎就怕老虎。你本来不贪财，见着财就生一种贪心，作梦的时候看到那么多金子，无论如何就想带一点；那么多的珠宝，如果我要不拿着，旁人也会捡去了，所以就生一种贪心来了。见到色也生一种贪心，看那么多的美女，也生出一种不正当的思想来。

若你梦中还能有把握，能作得主，说梦中我都不动了，不被一切境界所转，你在病中又恐怕被境界转了。病得牙也痛、耳朵也痛、头也痛、腰也痛、腿也痛，全身都不舒服，这时候又作不得主了，又被境界转了！你病中还能作得主，恐怕在死的时候就作不得主了。死的时候，你不能说“我愿意死就死，愿意不死就可以不死。”你要能有这种本领，那你就不要参禅了，不要参加这个禅七了。

- 受苦的好处

这个禅七是百千万劫不容易遇的，你不要看得太简单了，这是最要紧的！我生命不要了，你想我不参加禅七不可以的！说：“法师你这样讲，我没有看见你来参加这个禅七呀？”那么你参加这个禅七没有？你若参加这个禅七，你就会看见我参加这个禅七；你若没有参加这个禅七，你就看不见我参加这个禅七。

再者，我在过去参加禅七不知多少次了，或者大家在一起来举行禅七，或者自己一个人来举行禅七，我现在因为记忆力不太好，所以究竟多少次也都忘了。那么我对参加禅七，是最高兴的，但是要因缘具足才可以的，譬如有一些做工的人想要参加禅七，办不到，慢慢就会办到，现在不必着急。有一些读书的人，说：“喔，我错过机会啰！我现在读书，不能天天参加，这是太不圆满了。”这也不必着急，只怕你不欢喜，若欢喜，来日方长，还有很多机会的。

所以这一次，无论哪一位都不要后悔，等将来我们的地方大，地方大正是让大家来比赛一下，看看谁先开悟，谁能先作得主。即使你这一次没有参加，将来很多的机会，所以你不要后悔。只怕你怕苦，你若不怕苦，那就不妨来试一试。为什么要不怕苦？各位应该要知道，我们的本师——佛教的教主释迦牟尼佛，他在过去无量无边那由他恒河沙阿僧只劫已经成佛啦！他为了教化我们这些没有恒远心的众生，没有坚固心的众生，没有恳切至诚的这些众生，他示现成佛。

以他已经成佛的这种根性，还要在雪山打坐六年。在这六年期间，他得到什么好处呢？他为什么愿意受这六年的苦？本来在释迦牟尼佛的分上来讲，是不需要受这个苦的。他做太子，富贵到极点，不需要受苦啊！而他还是修行要受苦，可是受苦，他得到什么好处呢？什么好处也没有。因为他受这么多的苦，还没有成佛，还没有真正的开悟。

可是他在受苦之后成佛，也就是这个受苦的好处，因为他受苦这个时候，就好像造房子打地基一样，地基打好了，房子才能造起来；这个地基没有打好，造这个房子是不可能的。所以这个受苦就是成佛的一个基础，这说来这好处也是无量无边的。那么不好处呢？就是受苦，受了很多苦！所以释迦牟尼佛若不在雪山六年，也不会在菩提树下四十九天而证得佛果。

- 打起精神来用功

我们坐禅，这比在雪山打坐那好得多。佛在雪山打坐的时候，只吃一粒芝麻、一粒麦粒，就这么维持他的生命，来用功修行。我们现在，虽然吃得不太好，但是也都可以吃饱了，不至于饿得骨瘦如柴，皮包骨的样子。所以我们现在比释迦牟尼佛用功修行还方便得多，容易得多。

那么能有这好机会成就这个坐禅班，你参加这个坐禅班一定要打起精神，不要委靡不振，好像头低下去，把头缩到肚里头去，好像乌龟缩头似的。不要那个样子，要打起精神，像金刚似的，像韦驮菩萨拿着降魔杵，降服一切的睡魔、天魔、邪魔、病魔、懒魔，还要降服一切的死魔。不要说其他的——就是死，我也要用功！我死了嘛！哦，那最好了！我用功用死了，这比我骂

人骂死好得多。所以，各位要打起精神来用功！

● 狂魔入体

虽然说要向前勇猛精进，但是也不要太勇猛。太勇猛了，就是一个太过；若不勇猛呢，就是一个不及。修道，要修中道，也不太过，也不不及。就是天天这么样用功，时时这么样用功，也不紧也不慢，等你用长了，这功夫就相应。相应，你这时候就会得到一种不可思议的境界了。

你得到这种境界，也还不要欢喜，也不要忧愁。你若太欢喜，那欢喜魔就来扰乱你这种定；你要是生出悲哀，那个哭魔就会扰乱你这个定。那欢喜魔来，就使令你一天到晚哈哈大笑，笑得很不正常，笑得就要发狂那个样子！美国人有这么一句话：I don't know.你问他笑什么？他说：I don't know。他也不知道自己笑什么。不知道笑什么，你为什么要笑？这就是发狂了，这叫狂魔入体。

● 悲魔入体

你若一生出一种悲哀，就有悲魔入体。悲魔入体，他一天到晚不会旁的，就会哭。见到谁都哭，不知道那眼泪怎么就那么方便，随时随地都有这个眼泪流出来，流出来他说什么？他说：“这世界人哪太苦啰！唉，这怎么办呢？”这么一讲他就哭起来了。他说：“这个世界人都是我的子女啊！你说他们也不知道修行，这太可怜啰！”这么一讲，连说带哭，就哭得话也不会说了。你问他哭什么？他就说：“我这个慈悲心太大了，所以忍不住掉眼泪，无论我看到谁都太可怜了！啊，你说这一切众生怎么办呢？我怎么能想法子度他们呢？”就哭起来了。

他这么一哭，不但没有度众生，连自己也度不了了，因为自己根本就没有定力。你说为什么这样子呢？这就是悲魔入体了。那个悲的、好哭的那个魔鬼来了，就令他精神颠倒。所以用功的人不要笑得那么多，不要嘎嘎嘎嘎那么笑，这实在错了！那为什么他那么笑呢？就因为他性情不正常，所以就有那么多的种种情形，这都很容易入了狂魔。

又有一个理由，我相信他大约吃迷魂药吃得太多了，所以就不吃那个药的时候，总也有那股迷迷糊糊的样子。这真是太可怜，几几乎我也入了这种悲魔，为他痛哭流涕！可是幸亏我没有为他痛哭流涕，所以还没有什么关系。我们现在在这儿坐禅，不要得到一个境界就高兴了，或者得到一个境界就恐惧起来了。

讲来讲去我想起那个罗伯（Robert）医生，他打打坐，就哭起来了。但他这哭起来，不是有悲魔来了。他是怎么样子呢？他是到这种的境界上。那么哭完了，他是开点悟，所以就写信来说要皈依，他开要皈依的这个悟！他这个人，以前也很有个我相打不开；在这地方用功坐禅，他有点境界。什么境界呢？他有这个六种震动。六种震动，他就怕起来了，就去问我：“法师，这怎么回事啊？”他不是讲华语，是讲英语。我说：“不要紧，你不要害怕，回去也常常用功。”现在他想要发心要皈依，这也是很不容易的。或者他还来参加我们这个坐禅班，所以你们现在先要坐好好的，不要叫他跑到前头去，可是他也不容易落在你们的后边。他很不怕苦的，虽然是医生，他还肯坐禅。

● 这个那个、那个这个

我相信各位都打妄想了，在这儿坐禅，打什么妄想呢？“哪一天搬家？搬到什么地方去？”都有这个妄想。有一个人说：“哦，我就没打这个妄想！”你没打这个妄想，你打那个妄想是一样的。那么没有这个妄想，就有那个妄想；没有那个妄想，又有这个妄想；我们现在坐禅就是也不要那个妄想，也不要这个妄想，这个那个、那个这个都放下来用功，这就是最要紧的！我今天晚间告诉你们，就是这个那个、那个这个。是什么？你自己参！

金刚菩提海

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十八日

金刚是不坏的，菩提海是一个觉海；

打破生死的关头，这就到了金刚菩提海！

● 化自性的雪

“金刚菩提海”，什么叫金刚？什么叫菩提海？金刚是不会坏的，菩提海是一个觉海。这个觉海，是譬喻像一个海，其实比海更大，比海更深，这种觉性是没有边际的，是不可思议的！所以我们现在人人都是修行这个金刚法，修行这个不坏的法，把我们的心变成金刚那么光明，把我们的心修得像金刚那么坚固，把我们的身修得像金刚那样不坏。

所以在这个般若堂来炼、来烧，用火这一烧，把习气毛病就都烧没有了，也就是把贪心、瞋心、痴心，都烧得变成戒、定、慧了。那么你要息灭贪、瞋、痴，变成戒、定、慧，必须要有恒远的心来修行锻炼，一天增加一点，天天就会增加很多了。

那么积少成多，你自性光明就现出来了，就好像太阳化雪，一天化一点，一天化一点，化的时间久了，就把这个雪化了。我们现在在这个禅堂里来坐禅，这就是化我们自性的雪呢。自性里边有多生多劫以来很多积雪，snow很多，现在我们才知道用这个般若的智慧来化这种雪。这种雪是什么呢？就是我们的无明烦恼。因为无明烦恼由多生多劫以来，也不知道要把它变过来，现在才知道。所以你打坐，有点很不舒服的这种感觉，或者觉得腰痛，腿也痛，甚至于头也痛，很多麻烦都现出来。

● 空生大觉中，如海一沤发

那么在有很多的麻烦当中，我们要能忍，有种真正的忍力，不怕所有的麻烦，才能把这个生死的关头打破了。打破生死的关头，这就到了金刚菩提海。到了金刚菩提海，这又有什么好处了呢？啊，到这个金刚菩提海里边，与法界合而为一了！法界有多大呢？它是没有边的，不知道有多大。心也想不到，口也说不出来。

在《楞严经》上说：“空生大觉中，如海一沤发。”我们人人都知道虚空是很大的，没有边际，任何人也没有法子知道虚空是有多大。现在科学这么昌明，去征太空，也没有法子把虚空用尺来量一量，究竟虚空有多大？有多少mile（哩）？没有人知道。可是这个空虽然这么大，人人都不知道它的边际，但是在这个大觉海里边，虚空就等于海里边一个泡沫那么小，所以说：“空生大觉中，如海一沤发。”你说觉海有多大？比虚空更大，因为虚空是从觉海里边生出来的，这个觉海是虚空的母亲，这个母亲当然比子女大得多了！

● 返本还原，回到大觉海里边

那么我们现在要返本还原，归到这个菩提海里边，所以我们出版《金刚菩提海》杂志，我们这禅堂也叫“金刚菩提海禅堂”，我们这个人也叫“金刚菩提海人”，将来成的也就是“金刚菩提海的罗汉”、“金刚菩提海的菩萨”、“金刚菩提海的佛”。这往远来说，是无穷无尽；往近来说，就是我们现在这一些个人，将来都要达成我们所希望的目的。我们所希望的就是要返本还原，回到这个大觉的海里边去。

十方诸佛、十方菩萨、十方阿罗汉都在这个大觉的海里边等着我们。那个定力稍微差一点的，罗汉和菩萨就在那望着，说：“喔，看看那个会不会来啊？唉，他又往后退了！啊，太可惜了！本来精进了好几天，白天也打坐，晚间也坐禅，白天晚间都用功，他现在又生出退心来了，觉得这个腿痛、腰痛，又要向后转了。啊，真是太可惜了！”这个有定力的罗汉、菩萨、佛还在那地方等着，说：“往后退，还会往前进的。等一等他休息休息，看着：哦，以前都用过这么几天功了，不要前功尽弃，还要继续用功！”那么佛菩萨就在大觉海里边等着，但不会睁开眼睛来望。

虽然没有睁开眼睛望，但是他们可看得清清楚楚的，你是进是退，他知道的。所以，我们现在不要以为我用功，没有人知道我用功！诸佛菩萨早就知道你，甚至于你用了几天功就要退，退了几天又要精进都知道的。说：“这个孩子，就是这个样子！很调皮的，竟把光阴都空过了！等长大一点就会懂得了，就会明白怎么样做了。”这诸佛菩萨都在那个地方等着我们呢！

● 无尽的福德庄严、智慧庄严

我们若知道诸佛菩萨等着我们，就不要怕辛苦，要努力向前精进用功，一分钟也不要空把它放过去！你要知道这一分钟过去就不再回来了，你说：“我把这一分钟留下，等一等我啊！”哼，它才不和你客气呢！我等你，谁等我？所以，这时间是最没有人情讲的，和谁也不客气，它没有什么人情味！“啊，你老了，活该你老！我不管你！你死了，那也不关我事，我一定要一天一天跑过去！”所以不停的这么跑。光阴既然和你不客气，你在这个有用的光阴的时候，就应该办这个无尽的福德庄严、智慧庄严。

我们现在参禅打坐，这就是福慧庄严，福慧双修。说：“我现在在这儿打坐，也没有做什么功德，这怎么会有福了呢？”你做这种的功德，是无相的功德，世界人做不了的这种功德，你能做；世界人得不着的这种真正的智慧，你能得到！什么真正智慧呢？这一坐，自性的光明就现出来；自性光明现出了，本有的智慧也就有了。那时候你就得大智慧，得大辩才，得大寿命，得大安乐，什么都是大的。你证果成阿罗汉，也是个大阿罗汉；你若出家，就是个大比丘、大比丘尼；你若是个在家人，就是个大优婆塞、大优婆夷；再要能成一个大菩萨，就可以成到一个大佛的果位。那都是由你今天在这个金刚菩提海禅堂里边修行所得到的。

● 算一算人生有多少年

为什么我要把这个金刚和我们的身体比？因为我们人生在这个世界上是很短的时间，由生到死，不过几十年的时间。我们自己来算一算，活到七十岁，或者八十岁，或者九十岁，或者一百岁。就算活到一百岁，去十五年青年的时候，十五岁以前你什么事情也不会做，只知道或者读书，或者派派报纸（送报纸）可以赚到 twenty-five
cent（二十五分钱），这是最好的孩子了！或者到各处去捡一捡垃圾，回来把它烧火，这也是好孩子！这十五岁以前，最好的、最高尚的工作也不过如此，没有什么用，没有什么出息，也没有什么意思，所以十五岁以前的光阴没有用。

那么最后，等要死了这十五年以前，就算你活到一百岁，去了十五年少年的时间，再去了十五年老的时间，那老的十五年，相信腿也不帮你忙了，脚也不帮你忙了，眼睛、耳朵、牙齿都不帮你忙了！眼睛说：“哦，我跟着你这么久了，你老得这么样子，我不跟你了，我要走了！”所以看东西看不清楚了，这眼光先走了。耳朵说：“喔，我们眼大哥走了，我这个耳朵老弟也要跑了！”它也听不见了，就聋了。牙齿一看眼睛也跑了，能听的这个耳根也跑了，它也不愿意跟着这个老人在一起了。哦，牙也都掉了，牙跑了！

舌头可跑不了，为什么？因为它没有志气，不刚强，不像金刚菩提海那么样硬。因为它很软的，所以它说：“啊，你们都跑了！我还要帮助这个老人几天，无论如何我要讲义气，我要对他好，不会对他不好！”所以舌头不跑。虽然不跑，但是这个舌头也有几吨那么重，说话说不清

楚，嗡嗡－－－连说我要喝茶，也说不清楚了！你看，果何的父亲大约现在就有这种情形了！天天要果何去侍候他，还骂果何没有侍候好他。这要不是老糊涂了，怎么会这样子呢？有人来侍候还骂，这是因为老得不清楚了。

那么要死的前这十五年也没有用，你站都站不起来了，真没有用！你活一百岁就去了三十年，老去十五年，少去十五年，中间还有七十年。这七十年，是很长的时间啦，很不错啰！可是又有一半睡着了，这七十年不像我们这坐禅说是二十一个钟头来打坐，不睡觉，把眼睛用香板支起来，看着这个香板！那么中间这七十年，我们又有一半睡着了，就剩三十五年。

三十五年，你再算一算，每天去一次厕所，这一次就算你最快五分钟。吃饭，算你吃得最快，最低限度也要十五分钟，一天吃三顿饭就去了四十五分钟。再加上五分钟，就是五十分钟。你再喝杯茶，抽口香烟，或者东张西望，无形中就又去了十分钟，这些十分钟是根本没有法子算的，就算一个钟头了。你想一想再算一算，这三十年每一天再去一个钟头，又减去多少时间？因为我算术算得不太清楚，所以这三十五年去多少个钟头，我也不算它，你要是想知道，可以算一算。那么这样子一来，在这三十五年的期间，最低限度还要去五年，只剩三十年。

这三十年，你说你能做什么？所以，我们如果不到金刚菩提海去，就在这个地方轮回来轮回去，忙得不得了！一天到晚填这个无底的窟窿，吃了它又跑，吃了填下去，它又从下边漏了。这一生为口腹忙得不得了；等走完这一生，时候到了，它不也说：Thank you very much。对你一声多谢也没有。你说这个有什么意思？所以我们若不到金刚菩提海里边去，那简直是太愚痴了！

● 迷而不觉？觉而不迷？

我们本来都是在金刚菩提海里边，就因为无明生出种种的迷，就轮回六道里头。好像一粒微尘，忽高忽低、忽上忽下，忽然而天堂、忽然而地狱、忽然而饿鬼、忽然而畜生、忽然阿修罗、忽然而人道，在六道里边转来转去。这六道轮回也就好像虚空一样，我们人在这虚空里头，好像一粒微尘，迷而不觉就轮回六道，觉而不迷就了脱生死。

为什么我们不觉？因为我们受三毒的毒太深了，犹如一般的青年人不知道好坏，吃迷魂药，头脑不清楚了。我们吃贪瞋痴这个三毒，吃得太多了。今天修行没有脾气，明天就有了脾气；明天没有脾气，后天又有了烦恼。就是在这里边转来转去，一天比一天迷，一天比一天的不觉。

怎样能觉悟呢？就是打坐，来坐禅，日本话"za-zen"（音：打禅）。我们坐禅就会觉悟，就会不迷了，不迷生死就了了。生死了了，就不会再做没有意义的事情。你不会做没有意义的事情了，当然你所行所做都有意义了。我们若不知道在六道轮回里没有什么意思，就不会想超出这六道轮回，看见什么就贪什么，看见什么就执着什么，一切都放不下，一切都看不空！你看一切都是真的，财也是真的、色也是真的、名也是真的、吃东西也是真的，睡觉更是真的。但是你要是觉悟了，就知道这一切都是颠倒。

● 如水成冰，冰成水

我常对你们讲，我们本来的性是清净的，就好像水一样，清水，你从上边一看就看到底了。我们那清净本性也就是这样子，它那水不混浊，你一看就看得清楚。可是一生了无明，动了烦恼，这水就被寒冷给冻结上了。虽然是清净水，一冻结成冰，你就看不清楚了，就不能好像玻璃似的，从冰上边一起看到冰底下。这看不清楚了，就是本来是清水变成冰了。

我们本来清净没有染污的本性，是有大智慧的；一生了烦恼，就好像变成冰了一样。冻成冰了，有了烦恼，就会伤害人了。譬如你拿水装到一个碗里头，你照这个人泼下去，一泼，这一碗水都泼到他身上了。但是，你就是力量再大，他也不要紧的，只是衣服或者身体都湿了，他不觉得有痛苦。你要是拿着一碗冰，就拿着这茶杯来比喻，茶杯这么大的一块冰，你照着这个人头上打下去，就把头打破了，头破血流，这个人当场就死了。

一样的东西，用水打人就不死，用冰一打人就死了，这就是譬喻要是没有迷的人，你就是骂人也骂不坏人，那个人也不会发脾气，你骂他，他也欢喜。好像虚云老和尚常常骂人的，但是人都欢喜他骂；他一骂，被老和尚骂了，这个人就高兴得不得了：“哎呀，老和尚今天骂我一顿！”他觉得好像升官发财那么高兴，为什么？因为虚云老和尚没有瞋恨心，他骂人，不是说有一种瞋恨心来骂人，说：“喔，我想杀了你！”他骂你，希望你改过自新，所以人就被他骂了，也没有脾气。这就等于水往人身上泼，人也不觉得痛苦。

那么愚痴人，他骂人，一骂人，把人气得要死，就好像头破血流，就好像用一块冰打人一样的！这是个很简单的比喻，你若明白这个道理了，就应该修行了。修行要有真正的智慧，你有真正的智慧了，做什么事情，都不使人讨厌的。要想得到真正的智慧，没有旁的方法，就是跑香、坐香，你就可以得到了！不论你信不信，现在我们试试看！

天心月圆

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十九日

内无身心，外无世界，唱无声曲，转无形法轮。

● 月到天心处　风来水面时　一般清异味

略得少人知这种境界也就是说的我们人用功，用的好像月光在天的正中央时，这叫“月到天心处”。“风来水面时”，这个风刮到水面上，还没有波浪，这种境界是清净而温和，所以说“一般清异味，略得少人知”，很少人知道这种境界的。你这用功用到无人、无我、无众生、无

寿者，这时候也就是“内无身心，外无世界”，自己身也没有了，心也没有了，身心都空了；外边这个世界也没有了，世界空了。你领会到这种境界，这种滋味可以说是“一般清异味，略得少人知”。

● 无心道人

我们修道是自己给自己修，自己给自己用功，不是给其他人用功，不是说我替其他人来修行，所以自己生死要自己了，自己吃饭自己饱。你用功就会了生死，你不用功就不能了生死。能了生死，就脱出轮回去；不了生死，就是在这个轮回里边转来转去。

人都以为自己聪明、其他人愚痴，总觉得自己比任何人都好。这一类的人是身心没能空，世界也没能空，总有一个我相存在。那么参禅的人要无我相，不但无相，而且也无心也无身，身心都空了。那么在禅堂里身心都空了，这叫无心道人——没有心的道人。

没有心的道人就是无修无证者，所以才说你供养一百个恶人，不如供养一个善人。你供养一千个善人，不如供养一个受持三皈五戒的人。你供养一万个受三皈五戒的人，不如供养一个出家的比丘。你供养一百万个比丘，不如供养一个初果须陀洹。你供养一千万个初果须陀洹，不如供养一个二果斯陀含。你供养一万万个二果斯陀含，不如供养一个三果阿那含。你供养一百万万三果阿那含，不如供养一个阿罗汉。你供养千万万四果阿罗汉，不如供养十方诸佛。你再供养万万的诸佛，也不如供养一个无心道人。但是可要真无心了，才可以受这个供养。

● 猫捕鼠．鸡孵卵．龙养珠

这无心道人就是内无身心、外无世界，与虚空同体。我们现在修行都是想修无心道人，要修这个无心道人，先要把我执和法执都空了。想破我执和法执，没有其他最好的方法，只有参禅打坐，念兹在兹的来用功。这种用功的方法，有几个比喻，比喻什么呢？比喻好像猫捉老鼠一样。猫知道老鼠洞里头有老鼠，就在洞旁边很有耐心的等着，等老鼠一出老鼠洞，一爪就把老鼠捉住了。参禅也是这样子，你参“念佛是谁”，这个“谁”就是老鼠，你这参就好像猫，等那老鼠一出来，就把它捉住，这个谁就跑不了了。

又好像鸡孵卵，鸡在那儿抱小鸡子，就想：“我这鸡仔子一定会出来。”它这样想，久而久之就把小鸡雏想成了，所以说“卵惟想生”。那么鸡抱小鸡子，也不是很容易的一件事，它趴在鸡蛋上，热得不得了，热得喘气几几乎都不能调匀，热得它呼吸气几几乎都要断了，才把小鸡子抱出来。那么参禅也是这个样子。又好像什么呢？又好像龙养珠。龙有个龙珠，因为它最爱惜这个龙珠，就用种种方法来保养这个龙珠。我们学参禅的人也是这个样子，好像龙养珠一样，时时刻刻都要注意，不打任何的妄想。

● 唱无声曲，转无形轮

所谓“一念不生全体现”，在这一念不生的时候，全体大用都现前了，本有的智慧也都会现前了。“六根忽动被云遮”，六根就是眼耳鼻舌身意，六根忽然间这么一动，就好像天生了浮云，被云遮住。这一念不生的时候，也就是方才所说的内无身心，外无世界，坐禅坐到这种境界上，呼吸气断了。虽然呼吸气断了，但是可不是死。呼吸气断了，这时候一念不生了，你要是忽然间想：“我这呼吸气都断了，都没有了。”它又有了。你无心的时候，呼吸气断了；你有心，它又继续。

那么说呼吸气断了，还是没有断，若一定断了就不会生存，它内里边那呼吸气兴起来了，在里边行动起来了。它在里边有呼吸气，所以不需要外边的呼吸气，这也叫什么呢？这也叫转大法轮。唱这个无声的曲子，唱这无声的歌，转这无形的法轮，但是这种境界也都不要执着。

在这几天用功的人，各人用到什么境界上？明天愿意和我讲的，可以讲一讲，我看看你这几天用的功是不是真正用功了？若没有用功，要继续着用功，已经用功的更要加功进步，不要把光阴都空过了。光阴空过了，打完了一个七，又一个七，一点好处也没有得到，这未免太可惜了。所以现在要百尺竿头重进步，在这百尺竿头再进一步，就是用功更要往前去精进，不要向后退。我们用功由地水火风都可以入定，也可以入空定，也可以入非非想定。但是在这个定中，不要着到这个境界上，也不要生一种无明烦恼。

● 非非想处定

在以前有一个老修行修非非想处定，想要升到非非想处天。他在一个海的边上修定，将要入这个非非想处定，鱼就在水里头很欢喜的游泳，游泳就玩水，就把水弄出很大的声音来，那么有声音他就不能入定了。他睁开眼睛一看，这鱼又跑了，他就又修行。修行又要入定，这条鱼又来了，又来在他的面前，这么在水里跳舞，又把水弄出很大的声音，那么他又不能入定了。像这样子很多次，这一次，这个老修行就生瞋恨心了：“你这条鱼真是讨厌，最好我变一只鱼鹰，一口就把你吃了，谁叫你来扰乱我这种定！”大约他生这种瞋恨心，这鱼也不敢来了，他就入了非非想处定。以后他就生到非非想处天，享了八万大劫的天福。

可是天福虽然享八万大劫啊！他这种瞋恨心的果报就来了，因为他在八万大劫以前生这种瞋恨心想要变鱼鹰来吃鱼，那么等他天福享尽了，就堕落到人间来了。一堕落到人间，果然就是遂心满愿了，做一只鱼鹰，在那儿天天吃鱼。等到释迦牟尼佛成佛了，到那儿给他说法，他才把这鱼鹰的身体解脱了，然后做人，跟着释迦牟尼佛修道，才证阿罗汉果。

这是他遇着释迦牟尼佛了，才能得到解脱，若遇不着释迦牟尼佛，他做这鱼鹰不知要做到多久

了。所以我们修道的人哪，无论在哪儿都不要生瞋恨心，不要打妄想；一打妄想，将来就会受果报的。

● 水观定

在《楞严经》上有一位尊者，叫月光童子。他修行水定，他总观想这个水，想来想去他这个身体都变成这水，入水观定。有一天，他在一个静室里用功修行，他有一个大约十一、二岁那么小的徒弟，不太明白这个道理，就想去见师父。看他师父这个门里边锁着，就从窗户看，一看，他师父不在房里边，房里头都完全变成水！他就很调皮的拿起一块小石头丢到水里去，这水就响了一声，他认为很好玩的，就走了。

他师父出水观定后，就觉得肚里头很不舒服的，他一观察，啊，有一块石头在肚里边！他想怎么会有一块石头呢？就把小徒弟叫进来问他，说：“你方才到这儿想见我来了？”

“是啊，我叫门，门里边锁着，我趴在窗户一望，里面满地都是水。”

“哦，那么你怎么样？”

“我用一块石头丢到水里了，然后我就走了。”

“等一等我把门开一开，你再来看看，如果还是有水的话，你把这石头捡出，拿开它。”

月光童子又入水观定，他这个小徒弟又来到这一看，果然房里头完全是水，他那块石头还在那地方。于是他把这石头拿出去了，月光童子再出定，这块石头没有了，就不觉得肚里头有一块石头在那里胀着。

● 专一则灵，分驰则蔽

所以说修行你只要专心致志，你修什么法都会成就的，有的修火光三昧的，变成火，但是这火可不能烧东西，因为它是自性这个火，变成自性的火，不会烧其他东西的。由《楞严经》上来研究，我们修行要专一其心，专一则灵，分驰则蔽，你心要是不能专一，用什么功也不会有成就的。你若专一了，就会有所成就，也就好像猫捕鼠、鸡孵卵、龙养珠一样的。你用功的人，主要要有一种坚固的心、恳切的心，才能与法相应。话说多了打闲岔（waste time），还是继续用功！

自己生死自己了

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月二十日

自己生死自己了，自己吃饭自己饱。要了生死，还得要参禅！

● 从尤土匪到尤孝子

今天我想起一个公案来，对各位说一说，本来这个公案说过几次了，但是还有几个人没有听过，我觉得今天这个因缘应该讲这个公案。这个公案是我亲自所见着的一个事实，并不是像小说虚构出来的。

我在东北的时候，我有一个很知己的同参道友，这个人原来是做土匪的，可是以后改过自新，改恶向善了，又为父亲母亲在坟上守孝。守孝，他就开一点智慧，于是他师父给他取个名字，叫尤智慧，姓尤叫智慧。

他怎么会改恶向善呢？他做土匪时尽抢人的财宝，有的时候人家就会来反抗他，就和他打起来，有一次就被人用枪把胳臂打坏了。打坏了，他就养伤医治，本来这个伤一个月或者二十天就可以好了，但是他这个伤经过半年多也不好。他在这个时候就生出一种忏悔心，他说：“我做土匪抢人家的东西，人家用枪打我，这一枪把我打死，我不是生命就没有了？那么现在受伤了，为什么时间拖延得这么久这伤也不好？啊，这一定是业障太重了！”于是他就发愿了，他说：“如果我这个伤在一个礼拜之内好了，我就去给父亲母亲守孝，我以后再不做土匪了。”他发这么的愿，很奇怪的，果然在一个礼拜之中他这个伤就都完全好了。完全都好了，他就要去守孝啰！

怎么样叫守孝呢！守孝这是表示为人子女的舍不得父母，虽然父母死了，他还在坟旁边守护着，守护父母这个尸体，守这个坟，这叫守孝。那么这怎么就算出孝来了呢？在这儿守着又有什么意思呢？本来是没有什么意思，活人守这个死人有什么意思？可是虽然没有意思，你要能做得到，就变成有意思。为什么？这种事情不容易做的，你天天什么也不干，什么工作也没有，就在坟旁边那么守护着，一天两天可以，时间一久了，一守就要守三年。这三年的时间虽然不是很长的，但是你要细一想也不是很短的，所以一般人就不能牺牲这么长的时间来守孝。

这一位尤智慧，他居然能发这种的心来守孝。尤其守孝，这是青年人更不容易做得到的，老年的人譬如四、五十岁的人心性都有一点定了，这还不算一回什么事，坐三年，甚至于坐六年，也不要紧。那么青年人你叫他那么样去做，是很难的一件事。不要说旁人，我自己就知道，我当初坐到那坟旁边，也没有人陪着，觉得这是很苦的一件事。

这个尤孝子，他在守孝时，约二十一岁的样子。二十一岁，一个做土匪的人，忽然间就变成一个守孝的孝子，这也是不容易的一件事。在没有守孝以前他拜一个师父，这个师父叫中一法师。这一位法师很有道德，也很有修行，也有多少神通。他师父就教他怎样打坐，怎样用功。他就在那用功，用用功你说怎么样啊？这个魔就来了！什么魔来了呢？来了一条火龙。他在打坐这火龙就缠到他腰上，缠了三转，把他烧得又热又痛。那么他正在危难的时候，他的师父就来了，把这条火龙给降伏住了，火龙也皈依了。这火龙皈依了，就在尤孝子旁边当他的护法。

- 割肉祭天

尤孝子守孝守了到两年半这个时候，天下雨，一下雨，就下一个多月，这把田里所种的农作物都要淹死了。这时候尤孝子又发愿，他说了，把农作物，所谓稻、粱、黍、麦、黍稷之类的，就是种种的谷、麦、豆子……都淹死了，人就没有吃的了！我现在啊发愿，如果三天之内天若晴了，我就割肉祭天。因为那时候，他也不懂什么佛法，就只知道有一个天主。那么他发这种愿了，果然很奇怪的，没有到三天就晴了。这时候他就要割肉祭天了，人自己割自己的肉是不容易的，第一次，他用力一割这个肉，没割断；第二次，一咬牙把一块肉割下来！

割下来之后，你说怎么样，他就死了，因为割肉割得痛死了。这一死，血就流得很多很多。他在一个大约有四尺丁方的小地方打坐，他割完肉就昏倒在那地方死了，这个四尺丁方的地方都被血染红了，也不知道流多少血。等一等他又活了，没有完全死，他又活了。活了，有人去看他，看他这个样子，就去报告政府，政府又派官员去看他。

这么样子，他拿割下这个肉来供天，县里头有个官，也到那儿参加他这个供天，那么这么样子，一般人就对他都印象非常好了，说：“啊，这真是菩萨，能为我们大众来割自己的肉去供天。”这样一来，怎么样啊？就很多麻烦来了。什么很多麻烦？这个人也要看看这个尤孝子，那一个人听说有这么一回事，也要到这里看一看，天天就很多人来看他。

- 多做德，多做德，做德多好

不但人来看他，有一只鸟（bird）也来看他。这只鸟很小的，但是会说话，它不说旁的话，就说这么几句话，它说：“多做德，多做德，做德多好！多做德，多做德，做德多好！”就这么叫。那么这只鸟来看他，和他好像老朋友，落到他头上、落到他肩上、落到他手上，什么地方都落，也不怕他，一天到晚来陪着他打坐用功，有的时候和他开开玩笑，这么很好玩的。可是其他人若来，有一个生人来，它就跑了；若没有生人来，它又回来和他在一起玩。那么经过大约三个礼拜的时间，尤孝子这个伤好了，这只小鸟也跑了，不陪他了。

等他守孝三年圆满了，很多人就请他到一个道德会去讲演。那时候因为中国人没有留头发的，也没有留胡子的，尤其年青人没有留很长头发、很长胡子。那么这个守孝的人呢，就头发也很长的，胡子也很长的，头发披肩那么长，那简直就像现在的嘻皮一样。但是嘻皮尽吃迷魂药，他可不吃药，什么迷魂药也不吃，清清净净的！他吃斋念佛，又讲道德，说仁义，这样子他在道德会讲演，就很多人都相信他。

那么方才说他有头发、胡子。为什么要留头发、留胡子呢？这也是根据《孝经》说的，《孝经》说：“身体发肤受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”这个身体、头发、皮肤是父母给的，我不敢随便把它毁伤了，这是尽孝的一个开始。可是这位尤孝子居然留头发、留胡子，为什么又把自己的身体割了来祭天呢？这岂不是不合乎孝道嘛！不错，这是不合乎孝道，假设他父母亲在的时候看见他这么样子割肉，你说那眼泪不知要流出多少。即使他死了做鬼，若看见他这么痛苦，也会很忧心的，很不安乐的。那么他为什么还这样做呢？就因为他为大众来求上天下雨，并且他也没有读过书，也不懂什么“身体发肤受之父母，不敢毁伤，孝之始也”。他守孝，是听旁人有这守孝，他也就守。

那么这时候，他在道德会讲道德说仁义，也是教化众生行菩萨道的一个意思。这时，他知道我，而我也知道他，我听说有一个尤孝子，他也听说在某某地方有一个和他一样年轻的守坟人。我比他年纪还小，他二十一岁守孝，我大约是十九岁，现在记不清楚，大约是这样子。那么彼此都互相慕名，在心目中有一个思想：有这么一个人，我将来要见一见。他为什么要见我呢？他平时就很骄傲的，骄傲什么呢？他说：“我二十一岁就守孝了，殊不知有一个比我更年轻的人在守孝。”所以他就认为这又胜过他，他就要见一见我。

- 开口便错，举念即乖

有一次，我到县里，到道德会上，我一看他披头散发的，哦，很长胡子！我那时候把胡子、头发都剃去了，没有那么长。我一看他，就知道这个人是谁了。我说：“你是尤善人吗？”因为称孝子好像很不恭敬，一般人都称守孝的人“善人”，我说：“你是尤善人吧！”“是啊！你是谁啊？”“你不认识我，我认识你。我也不知道我是谁？哦，你大约知道你是谁！我不知道我是谁！”他听我说这话很惊奇的：“喔！喔！你？你？”旁边认识我的人就说：“他是谁？你们是一样的嘛！”“喔，这么样子！”他就睁着眼睛，好像美国人看人似的。我也不看他，因为我不是美国人。

他这么睁着眼睛看我，看大约看有一个钟头的样子，我也没讲话，他也一句话也没说。看完了，他说：“你从什么地方来呀？”“我从来那个地方来的。”他觉得很奇怪的。我反问他：“你到什么地方去呀？”“我什么地方也不去。”我又问：“那你为什么要问我从什么地方来？”啊，他上来就把我手抓住了：“好呀！”对我特别好的。啊，你看好玩不好玩？

那么没有地方来，也没有地方去，这是不来不去，也来也去；来是从来那个地方来，去到去那个地方去。佛的十号之一，有个名号就叫“如来”，所以《金刚经》上说：“如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。”因为我研究《金刚经》，他是念《金刚经》，那么所以我就和他来打一打机锋。

结果我们两个人这个公案他到各处去讲，说是我们两人一见的时候，彼此谁也不讲话，结果呢

！他打了妄想，就问我从什么地方来。他打这个妄想一问的时候，知道是错了，为什么？开口便错，举念即乖，凡有言说都无实义。有所说的这都不是究竟法，究竟法无说无传，应作如是观。这没有什么可说的，也没有什么可传的。

● 行者！行者！我为法来，非为衣来

惠明大师追撵六祖拿衣钵，衣钵在石头上生了根，拿不起来，他就说：“仁者！仁者！”不，是“行者！行者！”但也可以说仁者，也可以说行者，这没有一定的，“仁者”是个菩萨，“行者”也是个菩萨。惠明大师说：“行者！行者！我为法来，非为衣来。”说我是为了佛法而来的，不是为着这个衣钵而来的。

那么在这个地方，我以前已经讲过了，我说这是惠明大师打妄语。为什么他打妄语呢？他要是为法来的，根本就不应该去拿那个衣呀！应该一见这衣在石头上，手没拿的时候，就说：“行者！行者！我为法来，非为衣来。”这才不是打妄语。他本来是个大将军，很有武力的，那么他拿不动了，以后一想：“喔，这是天意！这是菩萨保护这个衣，我不应该抢啊！”所以他才说：“行者！行者！我为法来，非为衣来。”如果他把这个衣钵拿起来了，他也不说他为法，也不说他为衣了，就逃之夭夭的跑了！所以我说他打妄语，这不会有什么错的。即使他就对我发脾气，我也不管，我也要这么讲！

那么六祖大师便从草里边走出来，其实六祖大师知不知道他打妄语呢？当然知道！不过看他已经一念回光返照了，虽然打妄语也都很难得了。人啊，不能求全责备，不能说完全都是好的！就好像你们这一些个皈依我的人一样，本来你们颠颠倒倒，很多不对的事情，我把眼睛一闭不管了。

● 与汝说者，即非密也

那么六祖大师由草里边出来了，听惠明大师这样讲，就对他说：“不思善，不思恶，正恁么时，那个是明上座本来面目？”好的你也不要想，坏的你也不要想，正在这个时候，如何是明上座的本来面目？看！（做厉声喝状）惠明大师被六祖大师这么一问，即刻就开悟了。开悟后，他还问：“上来密语密意外，还更有密意否？”还有比这个更妙、更秘密的吗？六祖大师就说：“与汝说者，即非密也。汝若返照，密在汝边。”这个秘密的在你自性里边，我若能说给你的，那就不是密了。

一般人迷到密宗上，以为密宗这就是密了，密宗都有一个咒念，例如念庵哑吽，这还有一个声音，有一个字说得出来的。真正密的，也无声也无色，不落于色声香味触法，那才是秘密的，也就是六祖大师所说：“与汝说者，即非密也。汝若返照，密在汝边。”我告诉你的，那就不是秘密了！所以一般人不要被密宗迷了，说：“这是最上的法，这是真是不得了的。”是法平等无有高下，佛法是平等的，没有那个是高那个是低，那个是上那个是下。你用那一个法相应，那一个法就是妙法；你与这个法不相应，那个法就不是妙法。这并不是那个法不是妙法，因为和你不对机。

● 横说也是妙，竖说也是妙

再举一个很浅的譬喻，一样都是人，有鼻子、眼睛、嘴巴、耳朵，五官具足。但是所好的不同，有的欢喜发财，有的欢喜做官，有的欢喜种田，有的欢喜做工，有的欢喜读书——一生手不释卷，总拿着一本书来读书；各有所好。还有，有的欢喜吃甜的，有的欢喜吃酸的，有的又欢喜吃苦的，有的欢喜吃辣的，有的欢喜吃咸的，酸甜苦辣咸，也是各有所好。那么他所好的他就认为是好，他所不好的就认为是不好，好的就是妙，不好的就是不妙。

那么各位现在参禅，这个参禅就是妙；不愿意参禅的人，就说这是不妙：“啊，坐到那地方，有什么意思？坐那地方睡觉？坐那地方打妄想？啊，懒得那么样子，什么也不干！什么工作也不做！这样一个人，这简直是世界上的废人！要都变成这些个人，那这世界上就完了！”你看，他讲得很有道理的！这打坐的人，一听见有这种的批评，有的：“喔，他说的有道理，我不要参禅了，做其他有用的事情去了！”那么就跑了。

有的一想：“啊，这个人太可怜啰！他怎么一点也不觉悟这个世界上的苦呢？他这样讲话，是有很重的业障啊！十方诸佛菩萨！帮助我快点开悟，我好把这个业障重的众生度他反迷归觉，令他不再毁谤修道的人！”你看，一样的话，有的人听了就跑了，有的人听就要发菩萨心来教化这个众生。

那么发菩提心教化这个毁谤参禅的人，就认为参禅是妙的。跑的那个人呢？就听毁谤参禅的这个人所说的，说这是不妙的。所以你想究竟是个妙，是个不妙？妙在什么地方？不妙又在什么地方？这是众生的颠倒相。众生颠倒相，这也是个妙；众生不颠倒相的，更妙！所以你参禅是妙，不参禅也是妙，各有所妙。各人所妙的虽然不同，但是这个妙是一个，所以《妙法莲华经》，横说也是妙，竖说也是妙，长说也是妙，短说也是妙。

那么我们参禅这个妙比《法华经》还妙，因为这个妙你自己可以体验到，你自己可以觉得其中的味道。这种味道如人饮水冷暖自知，啊，我不能告诉你！自己生死自己了，自己吃饭自己饱。那么要了生死，还得要参禅！

行也禅，坐也禅

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月二十日

一个人能参禅，一个人就帮助法界这种正气；
人人若都参禅，那么法界就没有战争了。
● 行住坐卧都参禅

坐禅班第一个七已经到第六天了，明天就第七天，在这第七天哪！早晨如果有人愿意去take shower（沐浴）可以take shower（沐浴），本来坐禅的人没有我相，所以这take shower都不是什么重要的。

你用功的人自己不知道功用得怎么样，但是在你自性里边，现出很多的光明，很多的般若智慧。怎么知道呢？因为你修定，你参禅。参禅这一法是无为而无不为，怎么讲呢？你这参禅，没有什么作为，但是在法界里边，一个人能参禅，一个人就帮助法界这种正气；人人若都参禅，那么法界就没有战争了。说这个参禅，是要坐禅，不错，坐着才有禅，久坐有禅，你坐的时间久了，就有一种不可思议的境界。

可是真正参禅的人不是单单坐那儿参禅，站着也一样参禅，跑路的时候也一样参禅，睡觉的时候也一样参禅，所以行住坐卧没有一秒钟不是可以参禅的。用功的人不管闲事，时时刻刻就是照顾自己的话头，参“念佛是谁”？甚至于吃饭也没有时间吃饭、喝茶也没有时间喝茶、睡觉也没有时间睡觉，行住坐卧都是提起来这一句话头去用功。你参到山穷水尽了，这就是说你参到那个极点了，啊，行住坐卧都可以参禅！
● 坐如钟

那么行有行的样子，坐有坐的方法，卧有卧的方法，站有站的方法。先讲这个坐，“坐如钟”，坐着要像一个座钟，坐到那地方很稳定的，不要像钟摆这么晃来回晃。旧式的钟会有钟摆，不要像钟摆那么晃晃悠悠的。这坐像一座钟似的端然正坐，眼观鼻，鼻观口，口问心，时时刻刻都是要这样子，不是坐一坐，手抱上头这么样子，也不是坐一坐，把腿竖起来这么样子。我看见有好几个坐着这么样子，这是自己不知道算什么帐？这不可以的！

那么说“这样也不可以，那样也不可以，这个太不自由了。”你若想自由嘛！你就得不到真正的智慧。你想得真正智慧，就要先由这个不自由做起。因为你自由惯了，狂心野性都不能停止，所以现在来坐禅总觉得很不自在的。这坐着要端然正坐，舌头要抬起来，舌尖顶上颚，要是口里有水，要把它咽到肚里去，这样子去坐，这是坐的方法。
● 行如风

“行如风”，本来参禅在跑香的时候，要跑得很快像风似的，这个风刮得很大，刮得上不见天、下不见地、中不见人，把天地人都没有了，这是行如风。可是因为我们这地方小，不能像风似的那么跑，刮得太快了不可以。尤其要是人一跑起来，这砰砰砰，下边那个屋主又要来看看你们干什么。所以在人家的这个地方，用我们自己的功也有一点不自由！虽然不能那样子跑得太快，但是也像风似的，这个风是像清风徐来，水波不兴，像那个很慢的风。那么我们现在走（行香），也是像风似的，这个风在大的地方要刮大一点，小的地方就走的慢一点。在这个走路的时候，也是参禅，为什么说“上不见天、下不见地、中不见人”，就是因为你参禅呢！你来用功呢！用功用得无人无我、无天无地，就是一心用功！
● 立如松

“立如松”，站着，就好像一棵松树，站在那地方很直的，不是站在那地方有三道弯那么样站着。站有站的方法，站也是参禅，好像你要是觉得要睡觉的时候，不妨站起来参禅。
● 卧如弓

卧，我们还有三个钟头躺着睡的时候，可是你若不躺着，坐着睡更好。要是不坐着睡，你躺着那时候“卧如弓”，身可以弯好像一张弓，右手托着腮，左手放到胯这个地方，这叫“托腮搭胯”。那么托腮搭胯这么睡，右胁而卧，这叫“吉祥卧”。释迦牟尼佛是时时都吉祥卧，卧也一样参禅。
● 纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也闲闲
行住坐卧都参禅，所以永嘉大师才说：
行也禅，坐也禅，语默动静体安然。
纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也闲闲。

我行路也参禅，坐那儿也参禅。“语默动静”，说话的时候我里边还是参禅；默，不说话的时候还是参禅。“体安然”，这个本体就是自性，总是平安无事的。“纵遇锋刀常坦坦”，就算遇着有人想把我这个头都割去，我也不害怕。啊，你看这个定！锋刀，一把很快的宝剑斩我的头，我也不管！不要说打，就是你拿一把刀来斩，没有问题，很平坦的！这个“坦坦”就是平坦，我也不会恐惧的。

“假饶毒药也闲闲”，就是有人给我一碗毒药喝，我也不要紧，这是闲事！“闲事”就是不重要的事。你看这种境界，这如果没有定力，他怎能做得到？好像四祖大师，皇帝派使臣说要把他的头带走，他把头伸长来就说：“你砍啦！”这就是“纵遇锋刀常坦坦”。为什么他能这样子？就因为他有定力。若没有定力，那你要我的头，赶快跑！我们的初祖菩提达摩祖师，外道用毒药想把他毒死六次之多，他明明知道是毒药，也一样把它喝下去，没有什么问题！这叫“假饶毒药也闲闲”。
即有为，即无为

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂
一九七○年十一月二十日
无为就是有为，有为就是无为。
● 惊天地泣鬼神

会用功的人，随时随地都是用功参禅；不会用功的人，随时随地都把光阴空过。我们现在在这来坐禅，你觉得是很平常的，其实现在天地都惊动了，鬼神在那儿都哭起来了，魔王在那儿都吓得要死了！这个魔王，他所怕的就是我们现在参禅，我们一真正用功，那个魔王就没有法子再来迷惑人了，所以他吓得要死。这一参禅，我们二十一个钟头脚踏实地认真来修行，一分钟都不马虎，每一分钟都不空过。这样子认真用功，天地都恐惧起来了，这叫“惊天动地”。大地六变震动，天上啊！害怕了，惊恐起来，那个天very surprise
，地也摇动起来。鬼神哪！在那儿不知道你这种境界，他们就都哭起来，这叫“鬼哭”。神就嚎，神在那地方也都：“哦，不得了了！”他们认为我们做这种事情，是最稀有的！

我们这坐禅，可以说在西方的国家，从来就没有过，所以一般的西方人也都怕起来了！简直的，以前说来要参加这个坐禅班的也不敢来了。为什么？不是他不敢来，他那个业障很重的，种种的因缘令他来不了。所以很多人知道我们这有一个坐禅班，但是不敢来参加，因为太厉害。不是我们太厉害，因为他太没有出息了，不堪造就。就好像一棵树横七竖八的很多枝叉，没有可成的材料，不能造大房子、造大楼。他因为不成材料，所以他想来也不行的，尤其你们在门口贴上那么厉害的announcement（公告）──谁要说话，就要把舌头割下来！平常说话惯了，啊，这不得了！若要睡觉，要把眼睛睁开！这很厉害的，所以人看这个就都害怕了！
● 斩魔剑

我们这是头一次有这个坐禅班，第二次再开始这个坐禅班的时候，我们在门上挂上一把刀，或者一把宝剑，你进来先把头给斩下来，才进来！不但割舌头，把头也割下，就是叫你不能随便的。

我在香港时，有位法师说，他在香港打十五个禅七，他也要来参加坐禅。我说：“你若不怕把头丢了，你就来；你若怕把头丢了，就不要来。我慈兴寺门口挂着一把斩魔剑，那一个魔王来了，我就把他头给割下。你若愿意做护法，那可以的；你若想要做魔王，除非你不来，来了就是你这个魔头落地！你试试看？”

我们这儿再有个坐禅七，也要这样子挂上一把斩魔剑。今天呢！我忘了这斩魔剑，因为放出去了，不记得把它拿回来预备斩魔了。那么我们也很得菩萨帮忙，来了一个大的地方，几百人都可以有地方坐禅。等我们将来搬到这个地方的时候，我和你们一起来坐禅，现在你们都练习练习，先试试看。因为等我一参加，那时就紧得不得了，你想马虎一秒钟也不可以！那时，无论谁都要认真来坐。
● 平心静气来用功

这个佛法就要实实在在的来做，实实在在的来修行，不能参杂一点点不真；做假，也就是骗自己。你不能骗自己，你若说：“我不用功就会开悟。”那是无有是处，就好像你想煮沙来成饭，是没有这个道理的；你不用功不修行，就说会成道业了，也是无有是处的。

我们现在觉得我们这是用功了，这是修行了！其实若比较过去的诸佛菩萨那种的修行六度万行，那相差远之又远。所以，我们现在虽然说是在这儿用功，能惊天地泣鬼神，魔王都吓死了，我们也不要生一种骄傲心，说：“我这在这儿用功，世界上像我这么用功的人能有多少呢？”不要生这种的自满骄傲的心，不要好像高峰妙禅师，因为他睡觉跌到山涧里头，韦驮菩萨把他救上来了，他就生了一种骄傲的心，问韦驮菩萨说：“老韦！你说这个世界像我这样修行的人能有多少呢？”不要生这种骄傲心，要平心静气来用功，要没有一个我相──我用功、我修行。你有一个我，那你不会开悟的。若没有我了，那一个痛苦？那一个觉得不舒服？那一个觉得腿痛？那一个觉得背痛？没有。因为没有了，那就一定会成功的，一定会圆满你所希望的。

要修行这个无为法，还要先从有为着手，从有为着手是什么呢？就是不怕辛苦，还要打起精神来跑一跑香，坐一坐香。跑的时候是有为，坐那时候就是无为。所以说：“无为有为，有为无为。即有为，即无为。无为就是有为，有为就是无为。”懂不懂？understand？不懂，就不要走。
坐禅要有忍力
◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂
一九七○年十一月二十二日
坐禅这一法，必须要从忍字着手。
忍苦、忍痛、忍疲倦，甚至于忍渴、忍饿来用功修行。
● 出入无时，莫知其乡，唯心之谓与

第一个禅七已经过去了，第二个禅七今天又开始了。坐禅这一法，必须要从忍字着手，忍苦、忍痛、忍疲倦，甚至于忍渴、忍饿来用功修行。如果你没有忍力，你就没有法子参加这个禅七。这个禅七，我们第一样就是不讲话，第二样就是少睡觉，第三样就要坐香跑香。如果你没有忍力就做不到，坐一个钟头可以的，两个钟头也没有什么问题，等到坐三个钟头的时候就觉得这个心不老实了，向东跑一跑，向西跑一跑，跑来跑去没有停止的时候。为什么你不能控制你这个心？你这个心就好像猴子，猴子不能休息的时间太久了。你若叫它在那地方老老实实的，

守规矩不动弹，那是很困难的问题。那么对于猴子来讲那是最痛苦的一件事情，我们这心也是这样子，好像猴子你叫它休息时间久了，它就不听你话了。

孔子说：“操则存，舍则亡，出入无时，莫知其乡，唯心之谓与。”那么孔老夫子大约也是常打妄想，所以他知道这个境界，才这样讲。“出入无时”，这个心不知道什么时候它就跑了？不知什么时候它又回来了。“莫之其乡”，不知道它到什么地方去了，它的向往究竟到纽约去？是到巴黎去了？还是到莫斯科，或者到南非洲，不知道的。“唯心之谓与”，就是这个心，没有旁的东西！

● 有鸡犬放，则知求之；有放心，而不知求

又孟子说过：“哀哉！人有鸡犬放，则知求之；有放心，而不知求。”人有鸡跑了，知道找，这狗跑了更要登一登报纸，卖卖广告，说我有一只dog（狗）,现在run away（跑了），不知道跑到什么地方去了？谁要是看见可以通知我，给我一个消息。因为我这只狗就等于我的心一样，等于我的肝一样，它要是没有了，我根本就不能活了。你看，这只狗跑了，这个人就不能活了！就在报纸上发表这个news（消息）。可是他自己的心跑了，又“放心”，放就是放开，这个心就跑了，而不知求，他不知道往回找，你说可怜不可怜？真是哀哉！

● 各从其类，各打妄想

天天学佛法，天天用功，可是天天打妄想，打什么妄想呢？打张家长，李家短，三只蛤蟆就有六只眼睛！尽打这个妄想。你看，他算这三只蛤蟆有六个眼睛！你说这有什么意思？在这坐禅的时候也是尽打妄想，从纽约来的，就很容易打纽约的妄想；从华盛顿来的，就很容易打华盛顿的妄想；从西雅图来的，就很容易打西雅图的妄想；从那个梦天来的，就很容易打梦天的妄想。甚至于，你从twenty-ninth street（第二十九街）来的，就打twenty-ninth street的妄想；从purr街来的，就竟打purr街的妄想；从哪个学校来的，就打那个学校的妄想。总之，你从什么地方来的，就很容易打什么地方的妄想！

因为坐在那个地方，没有事情干了，这猴子就要不老实了，不老实就想入非非。想入非非，从非非想处天来的，就尽打非非想处天的妄想；从忉利天来的，就尽打忉利天的妄想；从地狱来的，就尽打地狱的妄想；从饿鬼道那儿来的，就打饿鬼的妄想；从畜生那儿来的，打畜生的妄想；从阿罗汉那儿来的，就打阿罗汉的妄想。阿罗汉说不要打妄想，要没有妄想，要无念无生。从菩萨那儿来的，就打菩萨妄想：“唉，什么时候我可以证得这妙觉这果位呢？”

唯独到佛的境界上，是没有妄想了。嗯，还有一个妄想，这个妄想佛也免不了的！什么妄想呢？佛要度众生：“哎，这个众生我怎么样能把他度尽了呢？”你说，这个也是妄想。所以在这个世界上，各从其类，那一界就打那一界的妄想。

● 回光返照息三毒

我们现在坐禅，你要知道你从什么地方来的？你可以回光返照，看一看你自己尽打什么妄想？你若尽想：“哦，这个马尔瓦那一用啊，就觉得神乎其神的，哦，到了天堂啰！这天堂花花绿绿的，beautiful（美丽）！”你要打什么妄想，就知道你从什么地方来的。我看你打什么妄想，我也知道你从什么地方来的。所以你也不要欺骗我，我也不要知道你。

我们这样回光返照，一照，知道你是从什么地方来的？那么你要是从地狱来的，赶快把地狱这个门关了。什么是地狱的门？地狱的门就是贪心、瞋心、痴心。你要是从饿鬼那来的，你要赶快把饿鬼这个道挡住。怎么挡啊？就是把你贪心、瞋心、痴心停止了。要是从畜生道来的，也是这样子。把贪心、瞋心、痴心这三毒息灭了，这就把地狱、饿鬼、畜生这三恶道停止了。

我们现在这坐禅是干什呢？我们坐禅，就是消除我们以往的恶业，恢复我们本有的善业。恶业就是一种愚痴所造成的，善业就是一种智慧，有智慧就能成就你的善业。所以坐禅要有忍力，不怕苦二十一个钟头！

三车祖师一一窥基法师
◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂
一九七○年十一月二十二日
喔，原来我是那个老修行啊！
头上有那么多鸟在上面蓄窝，我在那儿入定。

● 一坐坐了几千年

前边提到坐禅要有忍力，不怕苦二十一个钟头。你看古来那个窥基祖师，他的前生，你看他多苦，坐那个地方，一坐坐了几千年，不知道究竟坐了几千年？因为他也不记得什么时候开始坐的了，等到唐玄奘法师到印度取经，在路上遇到了他，看见这个老修行头上有小鸟在那蓄窝了。蓄窝在那儿住还不说，还生小鸟，小鸟又生小鸟，在那儿不知道几辈子了，这鸟雀的世纪不知道是多少个世纪了，人的世纪也不容易计算了！

● 投错胎，走错路

可是玄奘法师一看，啊！这个老修行入定了，虽然是没有气，但是可不是死了，衣服都烂了，就是尘土蒙着，身上的尘土有半寸厚。玄奘法师也就没有事找事干：“我叫他出定，好同这个老修行谈一谈。”于是打了一下引磬，啊，这个老修行在这几千万年来，都没有人来到这儿给

他开静，现在他出定了，但是身不能动弹了！

身虽然不能动弹，可是能说话，说：“你是从哪里来的啊？”这就好像那个尤孝子问我似的。但玄奘法师可就和他老老实实的说：“我是从唐朝来的，我想到印度去取经。你在这儿这么装死有什么意思呢？”

“喔，我是在等释迦牟尼佛出世，我好帮他弘扬佛法！”

“等释迦牟尼佛出世？释迦牟尼佛已经入涅盘一千多年啰！”

“真的吗？”

“什么真的假的，你在这个地方睡觉，睡得这么久了，你真是睡得糊涂了。”

老修行一听说；“那不要紧，释迦牟尼佛入涅盘，我再等当来下生弥勒尊佛。”他说完，就又要入定了。

玄奘法师说：“你先不要又入定去，我现在有事情和你商量。”这个老修行不愿意管闲事：“你有什么事情？我不管你的事情啊，你到这儿来打我闲岔，我在这儿入定，入得很自在的，很好的，你多事，我不管你的事！”

“这不是我的事啊！”

“那么谁的事？”

“这是佛的事。”

“喔，佛有什么事啊？”

“释迦牟尼佛虽然入涅盘，佛法仍然在世间，须要有人来弘扬佛法。你入定等弥勒尊佛，这还有很久的时间呢！最低限度也要十几万年之后，这十几万年你什么事情也不干，这太没有意思啦！”

“那我，我能干什么事啊？”老修行连自己能干什么事，他都不知道啊！

玄奘法师说：“你帮我弘扬佛法，释迦牟尼佛的法还在世间上呢！现在没有什么人发愿弘扬佛法了。你去到大唐国，等我取经回来，你好帮助我弘扬佛法。”

老修行本来不愿意去，但是想一想，时间太久了，唉，还是去作一作戏，到那地方看看，逢场作戏！他这一念想要作戏去，说：“那我怎么样去呀？”

“你从这儿向东，走到大唐国，你看房子是黄琉璃瓦的，你就到那家去投生，等我回来，你好帮我弘扬佛法。”

这个老修行大约眼睛也没有睁开呢，就这么说：“好，我去了啊！”一边走路一边好像没睡醒觉，等到了唐朝这个大唐国，眼睛还睁不开，一看那个房子是绿色的瓦，但是他没有睁开眼睛，就以为是黄的，于是就到这个绿琉璃瓦的家里去投生出世了。

● 出家太苦了，我不出家！

玄奘法师到印度去取经，也到那儿学佛法，听了很多法师讲经，跟了很多法师修禅定，一去去了十四年。十四年了，他就想，他有一个老同参到中国去了，他要回来找一找这个人啦！于是在印度把事情都办好了，就向回走。

在他要去印度的时候，和唐太宗有一个约会，唐太宗问他说：“国师！你什么时候回来啊？”他说：“现在你看这松树，枝子向西歪着，这棵松树什么时候向东歪，那个时候我就要回来啦！”这是一个预言。

有这么一天，唐太宗一看，宫殿前面这一棵树，枝杈都向东弯了，唐太宗就想起玄奘法师走的时候说过，他回来时，这树就会向东弯。现在所有的树枝都向东弯了，喔，这玄奘法师回来了！他就带着文武百官到西门去迎接国师，果然就迎着玄奘法师回来了。

玄奘法师回来第一句就说：“皇帝陛下！恭喜你又生一个儿子啊！”

“没有啊！你走时我那个太子，现在还是这一个太子，我没有多啊！”

“不对，我给你派了个儿子，怎么会没有？”

“国师！你是不是作梦啊？怎么尽说梦话呢！”

玄奘法师听皇帝说没有，于是就作观来查查看。喔，这个老修行真是走错路了！他一观察，知道这个老修行因为眼睛没有睁开，跑到大将尉迟恭的家里去托生了，做了尉迟恭的一个侄子。

玄奘法师就向皇帝说：“这个尉迟恭的侄子一定要出家，跟着我弘扬佛法。”就说他是怎么怎么一回事。

尉迟恭无所谓的，他叫他侄子出家。但和他侄子一商量，他侄子不肯出家，说：“不行，我不能出家！我怎么可以舍得世间这么好的东西？出家太苦了，我不出家！”

那么玄奘法师又去找皇帝了，说：“皇帝陛下！你要帮我的忙，因为佛教在中国当兴了。这个人前生是一个老修行，我叫他来托生的，他现在迷了不出家。你得要下一道诏书，叫他奉旨出家，如果他不出家就得杀了他。这样子，他就不得不出家了。”你看，在那个君主时代，皇帝说话，谁也不可以不听的！于是唐太宗就下了一道诏书，叫尉迟恭这个侄子跟着玄奘法师出家

。

● 条件讲好了，我才出家

尉迟恭的侄子说：“皇帝叫我出家，好，我去和皇帝讲条件！这条件讲好了，才出家，不合乎条件我是不出家的。”究竟怎么讲这条件呢？

在玄奘法师请唐太宗下诏书的时候，已经对唐太宗说了：“我相信这一道诏书下给尉迟恭的侄子，他会来向皇帝要求出家的条件，无论他要求什么条件，你都可以答应他。”

尉迟恭的侄子就去见皇帝说：“本来我不愿出家，皇帝一定要叫我出家，我不敢不出家。可是，请求皇帝答应我三个条件。”皇帝说：“喔，你要出家啊，不要说三个，三十个条件我也答应你，你就说说你这个条件吧！”

他说：“我这第一个条件：出家人不准喝酒的，但是我不能戒酒啊！我出家后，走到什么地方，必须要有四匹马拉着一车最好的美酒跟在我后边。这是第一个条件，皇帝您可以答应我吗？”皇帝本来不想答应他这个喝酒的条件，因为佛教里的五戒，其中一条就是戒酒，但是玄奘法师又预先告诉他，无论对方要求什么条件都答应他，皇帝因为相信玄奘法师，于是说：“可以，你是例外，我可以答应你，你不要愁你这个喝酒！”尉迟恭这个侄子，以为皇帝不应承，他就可以不出家，谁知皇帝答应他了。

皇帝问他：“你第二个条件是什么？”

“第二个条件：我最欢喜吃肉，而出家人吃斋，不吃肉。我因为生到武将的家庭里，学武的人一定要吃肉，我出家之后要有一车肉跟着我。这个肉要新鲜的，一天都不能搁。”因为当时也没有什么冰箱，用一块冰装在一个箱子里头就叫冰箱了。所以他说：“必须要新鲜的肉，每一天都要换新鲜的，一定要有够我一天吃的肉放在车上，车上这箱子里头放很多冰，把肉放在箱子里。”皇帝想：你这么馋，肉都放不下！不过玄奘法师早就叫他答应他啦，就说；“也可以，第二个条件我也答应你，我供养你肉吃，供养你酒喝，那么你说一说你第三个条件啰！”

尉迟恭的侄子说：“这第三个条件哪，我相信你不会许可的。”皇帝说：“你说出来看看，或者我许可你呢！”他说了，第三个条件是：因为他有生以来就欢喜女人，欢喜美女，所以他出家之后，无论走到什么地方，必须有一车美女在他后边跟着。皇帝说：“这真是！出家人怎么可以要美女呢？”但是玄奘法师又叫他答应，于是他说：“好，第三个条件我也答应你。现在你应该出家啦！”

● 三车都回去，我不要了！

这个尉迟恭的侄子以为这三个条件，皇帝一个条件都不会应承，想不到三个条件皇帝都答应了，这回他就要出家啦！皇帝就给他预备一车美女、一车酒、一车肉，共三车，送他出家去。这时候，文武百官和很多的出家人都知道他奉旨出家，就送他到庙上去出家。

到了大兴善寺，这个大兴善寺，从方丈室到山门口，有十个mile（英哩）这么长的路，每一天晚间关山门，要骑着马去关的。那么从皇城送他去出家，接近大兴善寺那儿，就听见寺里钟鼓齐鸣。这是庙上有大的法事，就要撞钟打鼓。那个钟不是像我们这个钟这么小，那个钟扣在地上，十几个人都站在钟里边都可以的，就那么大的钟！那鼓也很大的，这个鼓钟声差不多十里路远都可以听得见的！

那么他朝着庙来了，一听到庙上的钟鼓响，豁然间开悟了：“喔，原来我是那个老修行啊！头上有那么多鸟在上面抱窝，我在那儿入定，我答应玄奘法师来帮着他弘扬佛法。”他得宿命通了，就向后面摆手，说：“你们这些车都回去了，我不要了！”美女也不要了，酒也不要了，肉也不要了，把这三车都打发回去了。因为他出家的时候有这个典故，所以在中国，称窥基祖师为“三车祖师”。

● 修行，要忍苦忍痛

这窥基法师最聪明，他能“目下十行字，耳听百人音”。怎么叫“目下十行字”呢？就是你看一行字，他可以看十行，比你快十倍。例如，你读这本英文书，一个钟头读完，他十分钟就读完了，甚至于五分钟就把这一本书读完了。这不是马马虎虎看，他也一个字一个字看，但他看得快。“耳听百人音”，一百个人同时说话，他也分别得清楚你讲什么、他讲什么。不是像我们，有两个人讲话，你就听不清楚那个是说什么。这太笨了！

窥基祖师帮着玄奘法师翻译很多很多经典，所以玄奘法师所翻译的经典，多数是窥基祖师帮着翻译的。

这个老修行，在那儿坐了几千年，甚至于万年以上，也不觉得腿痛腰酸，也不觉得辛苦。所以我们坐这二十几个钟头，这不算一回事。无论什么事情，你认为它很平常，不是很重要的，就没有麻烦了。你若认为这是很不得了的一件事，很重要的，那就很多麻烦了。所以修行，要忍苦又要忍痛，不要怕腿痛。你现在怕腿痛不修行，不关上地狱门、不关上饿鬼门、不关上畜牲门，将来那个痛苦更厉害。所以我们现在以忍一时的痛，来得永远的快乐！

在座的各位善知识！我不知道哪一位有好像三车祖师的这种根基，也不知道哪一位有好像五车祖师的那个来历。所以你们各人要向前勇猛精进，不要落人后！或者你们前生有的是比丘，或

者有的是比丘尼，或者有的比丘变成比丘尼，或者有的比丘尼变成比丘，这都没有一定的。各位都要打起精神来，把一切的困苦困难都打破，你就会有所成就了。

你如果腿痛了，可以骗一骗你那个腿。怎么样骗法呢？你这么样说：“你不要痛哪，我才坐下嘛！我坐下只有一分钟，一分钟你就受不了了？只有一分钟嘛！”你若能这样子骗你的腿：“才一分钟，等一等再痛，现在才一分钟啊！”那么你坐二十一个钟头也好像一分钟似的，这样它就不痛了。这个方法，你试一试看，如果不灵，再另想方法，Ok？要是这个方法你用灵验了，这就是妙法。

- 到道宣律师那儿去赶斋！

窥基祖师生在一个武将的家庭里，所以他的性情很豪爽，身体长得很胖很高很大。虽然他记忆力非常好，学问也很好，但是在表面上看来，他很粗气，就是不文雅，不是像文人那么样文质彬彬的。他虽然不吃肉，吃斋了，但是吃得很胖。

有一次他听说终南山有一个道宣律师，修行非常的好，非常有道德，也非常有学问，总而言之没有一样不好的，样样都好。感动了什么呢？他的道德感动了天人给他送饭。他一天吃一餐，专门修持戒律。他坐着一定要端端正正的像一座钟，站着一定要像一棵松，走路像轻风，躺着像一张弓。这行、住、坐、卧四大威仪，他做得非常之好。因为严守戒律，守得清净了，天人就想在他的面前来求福报，于是就发心给他送饭，每逢中午就给他送天人所吃的饭作供养。

窥基法师听人说，道宣律师是天人给他送饭，他就想：没出家以前，所有的肉类都吃遍；出家以后，所有的荤菜也都吃过，就是没有吃过天上这饭的味道，这天厨妙供，究竟是什么滋味呢？他这时候啊就打妄想了：“Yes（耶），我到道宣律师那地方去赶斋！”因为在佛教里头，出家人和出家人无论从哪里来的，有东西大家吃，有地方大家住，不分彼此。他想，人间的饮食他吃遍了，天上的饮食他没有吃过，于是他预备到那儿赶斋，赶吃的去，吃一点天人所吃的饮食，于是乎就到终南山去了。

道宣律师所住的茅棚，他早就知道在什么地方，所以在没吃午饭以前，他就到了。因为那时候他是个很有势力的大法师，一个大德高僧，道宣律师也知道这窥基法师帮着玄奘法师翻译经典，就欢迎他到这儿坐，请问他来有什么事情？窥基法师很直爽的说：“我啊，肉也吃过，荤菜也吃过，人间的所有饮食，再好我也通通都吃过，但是我没吃过天上人所吃的饮食。听说你是天人给你送供养，我到这儿来赶赶斋，也尝一尝天人所吃的饮食是什么味道，大约你不会不结我的缘吧？”道宣律师说：“当然当然！这儿每天受的供养都很多啊！你当然可以在这儿，我们一同应这个供养。”

- 哪有天人给你送饭？

他们在这儿等着，本来每一天，天人十一点半钟就一定给送供养来的，一秒钟也不会错的，这时候一定来。可是这一天啊，他从十点钟就来赶斋，等到十一点、十一点半，到十二点也没有来！道宣律师说：“或者今天有旁的事情耽误了，或者等一等还会来。”

一等，从十二点等到一点、两点、三点、四点、五点、六点、七点、八点，也没有来。终南山离长安有七十多里路，天黑了窥基法师也不能下山了，那就在这儿住啦！他就很不高兴的样子，说：“听人说你这儿有天人给你送饭啊！你或者尽是欺骗世界上的人，哪有天人给你送饭？我今天来了，怎么天人就不来了？这分明是你打妄语，你持的什么戒律嘛！”就骂起来了，骂这个道宣律师。道宣律师因为持戒，也不和他辩，也不说为什么今天没有来，不讲话，两个人大约都不太高兴，心里不很欢喜。

- 我在阎罗王那儿给你讲好话

窥基法师倒头便睡，睡得鼻息如雷，道宣律师心里就想：这还是一个国师唉！一点修行都没有，睡觉这么大的声音，唉，吵得我也不能打坐，也不能睡觉，也不能用功！早知道这样子，不叫他在这儿住！但是也没有法子，他睡着了，叫也叫不醒。

道宣律师在这儿打坐，坐啊坐，身上很痒。他就用手到衣服里边摸，一摸，摸出了两只虱子，这两只虱子吃得都很胖的，好像小肥猪那个样子。他一看这两只虱子，怎么办呢？不可以把它杀了，不可以把它弄死，弄死犯戒了啊！怎么办？给它搬搬家吧！从手里把它放到地上去，还继续打坐。窥基法师还是像打雷，鼻息呼噜呼噜的。

第二天，道宣律师也发了脾气，说：“你啊！一点也不用功，整晚你都是睡觉。睡觉还不要紧，你这个鼻子呼吸，好像打雷这么大的声音，你扰乱了我，令我晚间一点也不能用功！你太没有修行了，还做国师呢！”他发脾气骂窥基法师。

窥基法师说：“喔，你说我没有修行，你有什么修行啊？你是持戒的，是一个律师，昨天晚间你在身上拿了两只虱子，你不杀它，你把它掉到地上，这两只虱子一只腿摔断了，一只已经摔死了。摔死的这只虱子，到阎罗王那儿就把你告了，说你持戒律破了戒，杀生了。我在阎罗王那儿给你讲好话，说你是无心杀的。”

道宣律师一听：“咦，奇怪了！怎么他睡得鼻息如雷，我拿两只虱子他都知道？这是什么道理啊？他的境界真是不可思议。”于是就不敢再多说话了。

窥基法师说完了这话，也就发脾气了：“唉，我在你这儿赶斋，饿了一天，现在我这个肚皮是最难过了！你把我骗得太离谱了。唉，我要走了，一方面要赶回去吃饭，一方面知道今天再等，这个斋一定不会来了，还是赶回去，自己吃一点人间的饮食算了！”

- 肉身菩萨到你这茅棚里来了！

他走了之后，第二天这个天人到时候又送饭来供养了，道宣律师也就发脾气了，说：“你昨天干什么来着？你昨天为什么不送供养来？我昨天饿了一天，并且我还有贵客在这儿赶斋，你也不送来。”

天人跪下来了，说：“请律师原谅，慈悲啊！我昨天也是依照这个时候送饭来的，但是到四十里地以外，就有金光闪闪，所以我眼睛就睁不开，没有法子再往前行路了。我就请问当方的土地神，为什么这么大的金光，照得我眼睛都睁不开，不能往前行路呢？当方的土地神告诉我，他说有个肉身菩萨到你这茅棚里来了，所以我没有法子给送供养。今天呢，这个金光没有了，所以我又送供养来。”

天人这样一讲，道宣律师才生了大惭愧，说：“我责怪这个窥基法师，说他睡觉鼻息如雷，令我不能入定，原来他还是一个肉身的菩萨，这个境界是不可思议的。”所以以后他更加用功，更加精进，听见有人睡觉打鼾的，他也不敢轻看了。

- 肉身菩萨才可以睡觉

所以你们谁睡觉啊，要是可以像窥基法师有那种境界，就可以睡觉。要没有到那种境界，就不要睡觉。睡觉把光阴都空过了啊！你要是肉身菩萨才可以睡觉，不是肉身菩萨不可以睡觉的。我也常常听人家睡觉那声音很大的，那么或者也是肉身菩萨现身，或者不是。我不管他是不是——是，我也不准他睡觉；不是，也不准他睡觉。所以在我们这禅堂里边，肉身菩萨和不是肉身菩萨都不能睡觉的，要参禅，要打坐，要打起精神来参这一句话头：“念佛是谁？”问出来了，然后才可以睡觉。要是找不着是谁呀，那就要来找找这个是谁！

南无阿弥陀佛
师兄，末学来推荐一个文档，里面集合了很多传统文化、戒淫修福、中医养生、净土宗念佛等善书、经论，希望能够帮助到您和您身边的人！

http://pan.baidu.com/s/1kTunurP
善书合集,请下载后，随缘流通！

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
http://liutongfabao.taobao.com/?v=1
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看
http://www.hongyuansi.com/3490.html

弘愿寺网站
http://www.hongyuansi.com/

南无阿弥陀佛
http://pan.baidu.com/s/1bnAJHiZ
这个网盘内储存的是净土宗经论
最近收集（精排版本，排除了诸如非段落换行、空格等格式错误）！请下载、解压后，随缘流通！

佛教音乐(一心念佛)
http://pan.baidu.com/s/1zi1rh

净土宗法义开示（MP3）
http://pan.baidu.com/s/1vdSQ8

弘愿寺最新版电子书
http://pan.baidu.com/s/1sjpo0Fj#dir

超级QQ群：
北京善导念佛群　100713565
善导专修念佛群二　59659710
善导专修念佛群三　151654835
一心专念弥陀名号，行住坐卧，不问时节久近，念念不舍者，是名正定之业。顺彼佛愿故。

http://hi.baidu.com/new/980798565

我的百度空间，欢迎来做客！

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

戒色百科全书
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1EaNq6

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

念佛群：189181812　49181252　65904156　186655372　28338746　164106671
21565225　169232847　11218660　109133876　161774032　212248265